

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

ఆరోగ్యం కోసం
ఆహారం

ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే ఆహారాలు
అపోహలు - అనుమానాలు తీర్చే
ఏకైక ఆహార శాస్త్ర గ్రంథం

ఆరోగ్యం కోసం

ఆహారం

డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,

(ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యులు, సాహితీవేత్త. శతాధిక గ్రంథకర్త,
తెలుగువారి ఆహార చరిత్ర, ఆహార సంస్కృతుల పైన విశేష పరిశోధన చేశారు.
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, ఆంధ్రప్రదేశ్ అధికారభాషా సంఘం,
ఇంకా అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థల పురస్కారాలు పొందారు)

ప్రచురణ :



డోర్. నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,

అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002. ఫోన్ : 0866-2434320

AROGAYM KOSAM AAHAARAM

(Published as Regular Feature "Meeku Meere Doctor" in Andhra Bhoomi Daily)

by : **Dr. G.V.Purnachand,** B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Mobile : 94401 72642.

First Edition : 2017

Second Edition :
July 2017

Price : Rs. 125/-

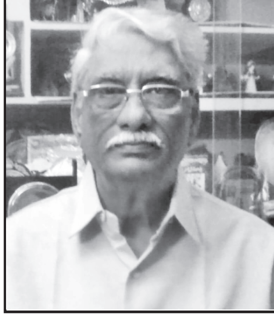
Published to mark the event of
61st Birth Day of Dr. G.V. Purnachand

Cover Design :
Artist Ramu

Type Setting :
Madhulatha Graphics, Vijayawada.

Printer :
Sri Chaitanya Offset Printers
Vijayawada - 2.

Published by :
Sree Madhulatha Publications
28-3-49, Sanjeevaiah Colony,
Arundalpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 2434320 (O), Cell : 9032088555



తెలుగు, ఇంగ్లీషు, హిందీ

త్రిభాషా వారధి

సాహితీ దివ్యాభరణ మంజూష

డా॥ మాదిరాజు రామలింగేశ్వరరావు గారికి

సగౌరవంగా

– డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు

విషయ సూచిక

మన ఆరోగ్యం
ఆహార జాగ్రత్తలు

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార జాగ్రత్తలు

1. ఆరోగ్యం కోసం ఆహార ప్రణాళిక

"మనిషి మంచివాడే కానీ, ఆ సీట్లో ఉన్నంత సేపూ చండశాసనుడిగా ఉంటాడు..." అంటాము ఒక్కో వ్యక్తి గురించి.

"కొందరు బొంట్లు పగలు యాంటీనాచ్చి (వ్యభిచార వ్యతిరేకులు), రాత్రి అయ్యేసరికి ప్రోనాచ్చి (వ్యభిచార అనుకూలురు). కొందరు బ్రతికున్నంత కాలం యాంటీనాచ్చి, చచ్చాక స్వర్గంలో ఊర్వశీ మేనకలతో ప్రోనాచ్చి..." అని కన్యాశుల్కం నాటకంలో ఒక సంభాషణ మనకు నవ్వు తెప్పిస్తుంది.

రకరకాల కాలాలలో, రకరకాల సమయాలలో మనుషులు రకరకాలుగా ప్రవర్తిస్తారు.

అలాగే ద్రవ్యాలు కూడా నిలకడగా ఒకే గుణాన్ని కలిగి ఉండవు. వివిధ కాలాలలో విభిన్న గుణాలను కలిగి ఉంటాయి.

ఇక్కడ మనిషీ, గుణమూ, కాలమూ అనే మూడు అంశాలు ప్రధానంగా కనిపిస్తున్నాయి. వీటిలో ఏది ముఖ్యం...?

మనిషే ముఖ్యం అనుకొంటే, సర్వకాల సర్వావస్థల యందూ మనిషి ఒకే రకంగా ఉండాలి. కానీ అలా జరగటం లేదు. భార్యతో ఒక రకంగా ఉంటాడు, చెల్లితో ఒక రకంగా ఉంటాడు. ఆఫీసులో పనిచేసే ఆవిడతో ఇంకో రకంగా ఉంటాడు. ఆడబాసు దగ్గర మరో రకంగా వ్యవహరిస్తాడు.

గుణం ముఖ్యమా అంటే స్నేహితులతో మాట్లాడేప్పుడు ఒకరకంగా మాట్లాడతాడు. అదే విషయం మైకుముందు నిలబడ్డప్పుడు ఒక రకంగానూ, కాగితం మీద కలం పెట్టి వ్రాసేప్పుడు ఇంకో రకంగానూ ఆ భాష ఉంటుంది.

పోనీ, కాలం ముఖ్యమా అంటే, బాల్యంలో ఆలోచనలు వేరుగా ఉంటాయి. యవ్వన కాలంలో ఆలోచనలకూ, వార్ధక్యంలో ఆలోచనలకు పొంతన ఉండదు. చేతినిండా డబ్బున్నప్పటి గుణాలకూ, కాణీకి ఠికాణా లేని స్థితిలో ఉన్నప్పటి గుణాలకూ ఎంతో తేడా ఉంటుంది.

ఒకడే మనిషి, వివిధ కాల మాన పరిస్థితుల్లో వివిధ రకాలుగా ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు మనిషీ స్థిరం కాదు, గుణమూ స్థిరం కాదు, కాలం అంతకన్నా స్థిరం కాదు అని తేలి పోయింది. మనిషికి వర్తించే ఈ అంశాలన్నీ ఆహార ద్రవ్యాలకూ వర్తిస్తాయి.

ఎలాగంటారా...? మామిడి కాయను తీసుకోండి...అది లేత పిందెగా ఉన్నప్పుడు వగరు రుచి కలిగి ఉంటుంది. అందువలన వగరు రుచి గురించి మనం చెప్పుకున్న గుణాలు మాత్రమే దానికి ఉంటాయి. కొంచెం ముదిరిన మామిడి కాయ పదును మీద ఉంటుంది. పులుపు దాని ప్రధాన రుచి. అందుకని పుల్లగా ఉండే ద్రవ్యాలకు చెప్పిన గుణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి! పలక మారిన తరువాత దాన్ని పండేస్తే, అది తీపి రుచిగల ద్రవ్యంగా మారి పోతుంది. అంతకు మునుపు లేని మాధురీ మహిమ ఏదో దాని లోంచి తన్నుకొని బయటకు వస్తుంది. ద్రవ్యం ఒకటే...కానీ, రకరకాల సమయాలలో అది రకరకాలుగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తోంది.

కేలరీలు, పోషక విలువలు గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకొంటే మామిడికాయ చూపించే ఇన్ని రుచి భేదాలకు, గుణ భేదాలకూ ప్రాధాన్యత లేకుండా పోతుంది. ద్రవ్యం కన్నా, దాని కాలం దాని రుచి ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి ఇక్కడ! వగరు కోసమే లేత మామిడి పిందెల్ని ఉగాది పచ్చట్లో కలుపుతారు. రాలుగాయలను ఏరి ఆ వగరు పిందెలతో కూర చేసుకొంటారు చాలా మంది.

పిందెగా ఉన్నది కొద్దికాలానికే కాయగా మారుతోంది. కొన్నిద్రవ్యాలు వేసవి కాలంలో తక్కువ శక్తినీ, శీతాకాలంలో ఎక్కువ శక్తినీ కలిగి ఉంటాయి. కోసిన రోజున ఉన్నరుచి, నిలవుంచిన కొద్దీ కొన్నింటిలో తగ్గిపోతుంటుంది. కానీ, ఉసిరికాయ పచ్చడి ఊరిన కొద్దీ రుచి పెరుగుతుంటుంది. ఇలా... కాలం కూడా స్థిరంగా లేదు.

ఈ వాదం ప్రకారం, ద్రవ్యానికి రుచే ప్రధానం అనాల్సి వస్తుంది. రుచిని బట్టే దాని గుణాలు ఉంటాయని సూత్రీకరించ వచ్చు. కానీ, రుచి కూడా స్థిరంగా ఉండటం లేదు. ఉదాహరణకు, పుల్లని మజ్జిగలో కొంచెం ఉప్పు చేరిస్తే తియ్యని మజ్జిగలాగా మారిపోతున్నాయి కదా...! కాబట్టి రుచి కూడా నిలకడ లేనిదన్నమాటే! మరి ఏది శాశ్వతం...?

ఒక ద్రవ్యంలోని పోషక విలువలు దానిని వండిన విధానాన్ని బట్టి మారి పోతాయి. 35డిగ్రీల సెంటీ గ్రేడు దగ్గర వేడి చేస్తే చాలు, కూరగాయలలోని సి విటమిను ఎగిరిపోతుంది. అందుకని టమోటా, నిమ్మ లాంటి సి విటమిన్ కలిగిన ద్రవ్యాలను ఉడకబెట్ట వద్దని, పచ్చివిగానే తీసుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు.

క్యాబేజీ అనెది లేత ఆకుల గుత్తి. క్యాలీఫ్లవరు అనేది కోమలమైన పువ్వు. వీటిని 200 డిగ్రీల సెంటీ గ్రేడు మించిన ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కుక్కరులో పెట్టి ఉడికిస్తే ఏమౌతుంది..? నేతిని గాడి పొయ్యి మీద కరిగిస్తే, మాడి పోయినట్టు, పోషక విలువలు నశించి పోతాయి. చివరికి ఏదీ శాశ్వతం కాదనే పరిస్థితి వస్తుంది.

కుండలో తోడేసిన పెరుగుకీ, స్టీలుగిన్నెలో తోడేసిన పెరుగుకీ రుచిలో తేడా ఉంది. రాచ్చిప్పలో కాచిన పప్పుచారు రుచి భిన్నంగా ఉంటుంది. నాన్‌స్టిక్ పెనం మీద కాల్చిన రొట్టెకీ, రాతి పెనం మీద కాల్చినదానికీ రుచి భేదం ఉంది. దాలి గుంటలో కుండలో కాగిన పాల కమ్మదనం, స్టిలు గిన్నెలో గ్యాసు పొయ్యి మీద పొంగు వచ్చేలా ఆదరాబాదరా కాచిన పాలకు ఎలా ఉంటుందీ...? కాబట్టి, ద్రవ్యానికన్నా, దాని రుచికన్నా, దాని కాలానికన్నా, దానిని వండిన తీరుకీ, వండిన పాత్రకీ కూడా ప్రాధాన్యత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఇంతకీ ద్రవ్యం, దాని లోని పోషక విలువలు ముఖ్యమా...దాని రుచి ముఖ్యమా, దాని కాలం ముఖ్యమా... వండిన గిన్నెలు ముఖ్యమా...ఆమాటకొస్తే వండిన తరువాత తినే పళ్ళెం కూడా ఆహారపు రుచిని మార్చేస్తోంది. మరి ఏది ప్రధానం...? దేన్ని బట్టి ఆ ద్రవ్యం ప్రాధాన్యతని గుర్తించాలి..? దేన్ని బట్టి దాని గుణ ధర్మాలివి అని తేల్చి చెప్పాలి...?

వీటన్నింటికీ ఒక్కటే సమాధానం...ఒక ద్రవ్యాన్ని ఇన్ని కోణాలలోంచి పరిశీలించి మనకు ఏది అవసరమో ఆవిధంగా వాడుకొనే పరిజ్ఞానం పెంచుకోగలగాలి.

ఒక ద్రవ్యం సహజమైన నాణ్యమైన ఉన్నతమైన ద్రవ్యం అని తేల్చటానికి దాని రంగుని చూస్తాం. దాని వాసనని పసిగడతాం. దాని రుచిని తెలుసుకొంటాం. దాని రంగూ రుచీ వాసన చెడకుండా మరింత కమ్మగా ఉండే విధంగా వండుకుంటాం. దానికి విరుద్ధమైన ద్రవ్యాలు కలిపి దాన్ని విష పూరితం కాకుండా కాపాడు కుంటాం. పులుసునో సాంబారునో ఇత్తడి గిన్నెలో కాచుకొన్నాం అనుకోండి... ఎన్నో నాణ్యమైన, విలువైన ద్రవ్యాలను తెచ్చి కలిపి వండినంత మాత్రాన ప్రయోజనం ఏముంటుంది...? అది విష పూరితమై పోతుంది కదా!

ఏది ప్రధానం అనే ప్రశ్నకు యుక్తి ప్రధానం అనేది సరయిన సమాధానం. యుక్తి అనేది ఆ ద్రవ్యం గురించిన అవగాహన ఉన్నప్పుడే ఫలిస్తుంది. ఆ అవగాహనని పెంచుకోవటం ప్రతి ఒక్కరి ధర్మం.

2. అన్నానికి అన్నమే ప్రత్యామ్నాయం

మనది ముప్పొద్దుల భోజన సంస్కృతి. ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన పద్ధతిలో అన్నాన్ని తింటున్నది తెలుగు వాళ్ళే!

ఉత్తరాది వారికి రోటీలే అన్నం. దక్షిణాదిలో తమిళ, కన్నడ మళయాళీలు సాంబారు ప్రధానంగా ఉండే సాపాటు తీసుకుంటారు. వరి అన్నం తెలుగు వారికి ప్రధాన ఆహారం. వరి అన్నానికి కేలరీలు ఎక్కువ కాబట్టి, వరికి బదులుగా రాగి, జొన్న, సజ్జ, ఆరికెలు ఇలాంటి ఆహార ధాన్యాలతోనూ అన్నం వండుకోవచ్చు.

అన్నాన్ని తినాల్సిన పద్ధతి ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వివరంగా ఉంది. కఠినంగా అరిగే పదార్థాలను మొదటగానూ, మృదువైన పదార్థాలను మధ్యలోనూ, ద్రవ పదార్థాలను చివరగానూ తినాలని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. తెలుగు వారి అన్నం తినే పద్ధతి ఇలానే ఉంటుంది. కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, చారు, మజ్జిగ ఈ వరుసలోనే మనం భోంచేస్తున్నాం. కాశీ మొదలైన ఉత్తరాది ప్రాంతాల ప్రజలు నెయ్యి, నూనెలు కలిగిన రొట్టెలు ముందు తిని, ఆ తరువాత అన్నంతో మృదువైన పప్పు, పచ్చడి, ద్రవరూపమైన ఆహార పదార్థాలు తింటారని కూడా ఈ వైద్య గ్రంథంలో ఒక వివరణ కనిపిస్తుంది.

ఇటీవల కొన్ని హోటళ్ళవాళ్ళు భోజనానికి ముందు పూరీ లేదా పుల్కా ఇచ్చి ఆంధ్రాభోజనం అని పిలవటం మొదలు పెట్టారు. ఇది అన్యాయం. తెలుగువాళ్ళకు పూరీ చపాతీలతో అన్నం తినే అలవాటు లేనే లేదు.

అన్నం విషం అనేది అబద్ధం. అన్నానికి బదులుగా ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, బజ్జీ, పునుగుల్ని తేలికగా అరిగే అల్పాహారంగా అపోహపడి, అన్నం కంటే వాటినే అధికంగా తింటున్నాం. అన్నం విషయంలో మనం కొంత ఆలోచన చేయాల్సి ఉంది. బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, ఆరికలు ఇంకా ఇతర తృణధాన్యాలను సద్వినియోగ పరచుకోవటం మీద మన తెలివి తేటలు ఆధారపడి ఉన్నాయి.

అన్నం వలన ఆయువు, వీర్యపుష్టి, బలం, శరీరకాంతి, పెరుగుతాయి. దప్పిక, తాపం, బడలిక, అలసట తగ్గుతాయి. ఇంద్రియాలన్నీ శక్తిమంతం అవుతాయి. బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. జ్వరంలో కూడా హోటల్ టీఫిన్లకన్నా జావ, లేదా మెత్తగా ఉడికించిన అన్నమే మంచిది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో జ్వరం వస్తే అన్నానికి బదులు ఇడ్లీ పెట్టాలని చెప్పలేదు. ఉదయం పూట మెతుకు తగలకూడదంటూ రోజూ టిఫిన్లను తినటం జీర్ణకోశాన్ని దెబ్బ కొట్టుకోవటమే అవుతుంది.

రాత్రిపూట వండిన అన్నంలో పాలు పోసి తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే, చిక్కి శల్యమైపోతున్న పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. తిన్నది వంటబట్టని అమీబియాసిస్ వ్యాధి, గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనే పేగుపూత వ్యాధి తగ్గుతాయి. వేయించిన బియ్యాన్ని వండిన అన్నంలో మజ్జిగ పోసుకుని తింటే, విరేచనాల వ్యాధిలో ఔషధంగా పని చేస్తుంది. వాము కలిపిన మజ్జిగ పోసుకొని అన్నం తింటే శరీరంలోని విషదోషాలకు విరుగుడుగా ఉంటుంది. ఆయా ధాన్యాలను బట్టి కొద్దిగా హెచ్చు తగ్గులున్నప్పటికీ రాగి, జొన్న సజ్జ, గోధుమలతో వండిన అన్నాలకు కూడా ఇవే లక్షణాలు ఉ0టాయి.

అల్లం+ఉప్పు గానీ, మిరియాలు+ఉప్పుగానీ, ధనియాలు+జీలకర్ర+శొంఠి గానీ మెత్తగా నూరిన పొడిని మొదటి ముద్దగా తినటం తెలుగు వారి సాంప్రదాయం. విందుభోజనాల్లో మొదట లడ్డూని వడ్డించినా దాన్ని మధ్యలో గానీ చివరికి గానీ తినడం మన పద్ధతి. వడ్డనంతా పూర్తయ్యాకే తినడం మానేసి, వడ్డించింది వడ్డించినట్టుగా తినే అలవాటు వలన స్వీటుతో భోజనం ప్రారంభించే అలవాటు కొత్తగా సంక్రమించింది మనకి! భోజనం చివరి భాగంలో కఫం పెరుగుతుంది కాబట్టి,కఫాన్ని తగ్గించే పచ్చకర్పూరం, లవంగం వగైరా వేసిన తాంబూల సేవనతో తెలుగువారి భోజన ప్రక్రియ ముగుస్తుంది. తమలపాకులకు ఔషధంలోని సూక్ష్మపోషకాలు (మైక్రో న్యూట్రియంట్స్) శరీర ధాతువులకు అందించే గుణం ఉంది. దీన్ని సర గుణం (వ్యాపించటం) అంటారు.

స్థూలకాయం, రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధుల్లో జొన్నలతో వంటకాలు మేలు చేస్తాయి. ఇతర ధాన్యాల కన్నా ఇనుము, జింకు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, జొన్నలు కేలరీలను పెరగనీకుండా శక్తినిస్తాయి. కరువు కాలంలో పండి, అన్నార్తిని తీరుస్తాయి. తక్కువ నీరు, తక్కువ ఖర్చుతో ఇవి పండుతాయి. ఏ విధమైన రంగూ, రుచీ, వాసనా లేకుండా తటస్థంగా ఉంటుంది కాబట్టి, జొన్నపిండి వివిధ వంటకాలలో కలుపు కోవటానికి అనువుగా ఉంటుంది. తెల్ల జొన్న అన్నం బలకరం, రుచికరం, వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. లైంగికశక్తి పెంచు తుంది. గర్భాశయ దోషాలున్న స్త్రీలకు జొన్నన్నం మేలు చేస్తుంది. తినగానే శరీరానికి వంటబడతుంది. ఆపరేషను జరిగిన వారికి గాయాల పాలిట పడ్డవారికి మంచిది.

జొన్నంబలి, జొన్న సంకటి, జొన్న రొట్టెలు, జొన్నరవ్వ ఉప్మా, జొన్న కిచిడీ, జొన్న పేలాలు ఇవన్నీ రుచికరంగా చేసుకోవచ్చు. గోధుమపిండితో కలిపి పూరీ పరోటా కూడా చేసుకోవచ్చు. పెసరపప్పు, జొన్నరవ్వ కలిపి వండిన జొన్న పులగం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. జొన్న పేలాలు షుగర్ రోగులకు మంచివి, పేగులకు శక్తినిస్తాయి. వీర్య కణాలు తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ జొన్నపేలాలు తింటూ ఉంటే వీర్యానికి చలవనిచ్చి కణాల సంఖ్య పెరుగుతాయి. జొన్న పేలాల పిండిని పాలలో కలిపి పరమాన్నం కాచుకోవచ్చు. పాలలో వేసి తోడు పెట్టి తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. తాలింపు పెట్టుకొంటే కమ్మని "జొన్నదధ్యోదనం" అవుతుంది. చిన్నపిల్లల్లో కలిగే షుగర్ వ్యాధిలో ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాలను కూడా తింటూ ఉండటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

మొలకెత్తిన సజ్జల్లో ప్రొటీను అనేక రెట్లు వృద్ధి చెందుతుంది. వీటి సన్నని రవ్వతో చేసిన ఉప్మా గోధుమలు లేదా పెసలు సజ్జలతో అట్టు, చక్కిలాలు, కారప్పూస లాంటివి కూడా వండుకోవచ్చు. సజ్జల్లో ప్రొటీను, రాగుల్లో కేల్షియం బాగా ఉంటాయి. ఈ రెండింటినీ కలిపి వండుకొంటే వరి అన్నానికి నిజమైన ప్రత్యామ్నాయం అవుతాయి. 'మొలకెత్తిన రాగులు,

3. ఆయుర్వేదంలో స్వచ్ఛ ఆహారం

మీరు 'స్వచ్ఛ బాహ్యం' గురించి మాట్లాడుతున్నారు. 'స్వచ్ఛ దేహం' గురించి ఈ శీర్షిక నడుస్తోంది. రెండూ కలిస్తేనే స్వచ్ఛభారతం. రోగాలు రావటానికి ఎవరి కారణాలు వాళ్లవి. అయినా, భోపాల్ గ్యాసు లీకైనప్పుడు ఒకేసారి వేలసంఖ్యలో జనం ప్రాణాలు కోల్పోయారు. నీటిలో ఫ్లోరిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు

మనుషులంతా ఒకే విధంగా అంగ వైకల్యం పొందుతున్నారు. కళ్ళకలక, పచ్చకామెర్ల వంటి వైరస్ జబ్బులు ఒకేసారి ఊరంతా చుట్ట బెడుతుంటాయి. ఒకేసారి ఒకే వ్యాధి అందరికీ వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యాధిని జనపదోధ్వంస వ్యాధి అని పిలుస్తారు.

వాయువు వికృతి చెందినా, జలాలు వికృతి చెందినా, దేశం వికృతి చెందినా, కాలం వికృతి చెందినా ఈ జనపదోధ్వంస వ్యాధులు ఏ విధంగా కలుగుతాయో చరక సంహిత విమాన స్థానంలో ఎన్నో వివరాలున్నాయి. వాటిలో ప్రజలకు నీతులు చెప్పటం కన్నా ప్రభుత్వాలు బాధ్యత వహించి చేయాల్సిన వాటిని గురించి కూడా ఉన్నాయి. వాయు, జల, దేశ, కాలాదులు వికృతి చెందటానికి అధర్మం ముఖ్య కారణం అంటాడు చరకుడు. మనుషులు మానవ ధర్మాన్ని నెరవేర్చక పోవటమే ఈ వైపరీత్యాలకు కారణం అని ఆయన అభిప్రాయం. ధర్మ పరిరక్షకులు ప్రభువులే కదా ప్రసాదరావు గారూ! ఊరు డ్రైనేజీ మొత్తాన్ని కాలవల్లోకీ, నదుల్లోకీ వదిలే ప్రభుత్వాలకు స్వచ్ఛభారత్ పేరుతో ప్రజల్ని మర్యాదగా ఉండమనే హక్కు ఎంత ఉందంటారు?

4. ఆవులుంటే రోగాలు రావు

1. ఆవు చల్ల : ఆవు పాలను తోడుపెట్టి బాగా చిలికిన మజ్జిగ వగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అందువలన షుగరు వ్యాధిలోనూ, స్థూలకాయంలోనూ ఆవు చల్ల ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కడుపులో ఎసిడిటీని పేగుపూతనీ త్5అగ్గిస్తుంది. గేదె మజ్జిగ కన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఆవుపెరుగు ఎక్కువ మేలు చేసేదిగా ఉంటుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. లివర్ వ్యాధుల్లో ఇవ్వదగినవి. వేసవికాలం త్రాగటానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. చలవచేస్తాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్న వారికి ఆవు చల్ల మంచివి.

2. ఆవునెయ్యి : గేదె నెయ్యి ఎన్ని మోసాలకు గురతున్నదో ఆవునెయ్యి కూడా అన్ని రకాల కల్తీలతోనూ దొరుకుతోంది. వాటిలోంచి ఉత్తమమైనదాన్ని నమ్మకమైనదాన్ని ఎంచుకోగలిగితే, ఆవునెయ్యి సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి బలసంపన్నత నిస్తుంది ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. చర్మవ్యాధులు, ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో ఇది మేలుచేస్తుంది. తాజా వెన్నని కాచిన నెయ్యి ఉత్తమ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. విషదోషాలను హరించే గుణం దీనికుంది.

3. ఆవుపాలు: అన్నిరకాల శరీరతత్వాలవారికీ అనుకూలంగా ఉంటాయి. అతిగా వేడీ చెయ్యవు, అతిగా చలవా చెయ్యవు. స్దమశితలంగా ఉంటాయి. విషదోషాల హరంగా ఉంటాయి. తల్లిపాలతో సమాన గుణాలను కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి

చంటిబిడ్డలకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కిడ్నీ వ్యాధులు, లివర్ వ్యాధులు, వాత వ్యాధులున్నవారికీ, ఆపరేషన్లు అయిన వారికి ఆవుపాలు మేలు చేస్తాయి. గర్భాశయానికిఆవుపాలు టానిక్ లాగా ఉపయోగపడతాయి.

తెల్లావుపాలు వాత వ్యాధుల్లోనూ, కర్రావుపాలు పైత్య వ్యాధులు-ఎసిడిటీ వ్యాధుల్లోనూ, అనుకూలంగా ఉంటాయి.

4. ఆవుపెరుగు: ప్రణప్రదమైంది. తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. బలకరం. శరీర కాంతిని పెంచుతుంది. వేసవి కాలంలో రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో ఆవుపాలు కలిపి నాలుగు మజ్జిగచుక్కలు వేసి తోడుపెట్టిన అన్నాన్ని ఉదయాన్నే తింటే అమిత చలవ చేస్తుంది. వేశవి తాపాన్ని తట్టుకునే శక్తినిస్తుంది.

5. ఆవు మూత్రం : నొప్పుల్నీ, వాపుల్నీ తగ్గిస్తాయని వస్తాదులు అప్పటికప్పుడు పట్టిన ఆవు మూత్రంలో ఉప్పు కలిపి త్రాగేవాళ్ళట. ఆవుమూత్రంలొ సోడియం, పొటాషియం లాంటి 24 రకాల లవణాలున్నాయి. ఈ లవణాల్లో బంగారానికి సంబంధించిన లవణాలు (గోల్డ్ సాల్ట్స్)కూడా ఉన్నాయని చెప్తారు. మూత్రంలో వైద్య ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించే ద్రవ్యాల్ని యూరో కైనేజ్ అంటారు. ఇది కేన్సర్ మీద కూడా పనిచేస్తుందని చెప్తారు. వారానికి ఒకసారి నిర్దేశిత మోతాదులో గోమూత్రాన్ని తీసుకుంటే కేన్సర్ కణాలను అదుపుచేస్తుందని, సూక్ష్మజీవులు లేని స్వచ్ఛపాత్రలో పట్టుకుంటే విష దోషాలు కలిగించదనీ, అందులోని యూరియా వెంటనే రక్తంలోకి చేరకుండానే విసర్జించబడ్తుందనీ గోమూత్ర నిపుణులు చెప్తున్నారు.

ఆవుల మలమూత్రాలు, పాలు పెరుగు, వెన్న వగైరా ద్రవ్యాలకు చెప్పిన గుణాలు కేవలం భారతీయ సంతతికి చెందిన ఆవులలాలో మాత్రమే కనిపిస్తాయి. అందుకే ఈ నేలమీద ఆవుకు అంత పవిత్ర్యత, ప్రాధాన్యత! ఇంచుమించు ప్రతి దేవతకూ ఏదో ఒక జంతువుతో అనుబంధం ఉంది. కానీ, వాటికి వేటికీ లేని ప్రాధాన్యత ఆవుకు మాత్రమే ఉండటానికి కారణాలను పరిశీలించాలి.

కొన్ని రకాల మొక్కల్లో బంగారం స్వల్పమాత్రలో ఉన్నట్టే భారతీయ గోసంతతి మలమూత్రాల్లో కూడా బంగారం ఉంటుంది. దాని పరిమాణం చాలా స్వల్పం కావచ్చు. కానీ అది విలువైనదే!

ఆవు గాల్ బ్లాడర్ (చేదుకట్టు అంటారు)ని వేరు చేసి ఎండిస్తే అందులోని బైల్ పదార్థం ఎండి పలుకులుగా మారుతుంది. ఈ పలుకుల్ని గోరోచనం అంటారు.

ఇది లివర్ కేన్సర్ పైన కూడా సత్ఫలితాలివ్వగల శక్తిమంతమైన ఔషధం. థైరాయిడ్ లోపం లాంటి వ్యాధుల్లో దీనికి గొప్ప వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి.

6. ఆవు మాంసం : ద్రవ్యరత్నావళి అనే వైద్య గ్రంథంలో "నశస్త మాహుః ఖలు జీవహింసా తథాపి లోకే క్షితిపాలకానామ్/ దేహస్య సంరక్షణ కారణాయ మాంసస్య వర్గం సముదీరయామః" అనే శ్లోకంతో మృగమాంస అధ్యాయం మొదలౌతుంది.

జీవహింస చేయటం తగదు. కానీ, లోక వ్యవహారాలు, పాలకుల పద్ధతి వీటిని బట్టీ, వైద్యుల సలహా మేరకు కొన్ని వ్యాధుల్లో దేష సంరక్షణ కోసం మాంసాహారం తప్పనిసరి కావచ్చు. అందుకని ఏ జంతువు మాంసానికి ఏఏ గుణాలుంటాయో వివరించనున్నట్టు ఈ గ్రంథం చెప్తోంది.

ఎద్దు మాంసం చాలా బలకరమైందీ, శక్తివంతం అయ్యింది కూడా! టీబీ ఎయిడ్స్ లాంటి విష జ్వరాల్లో ఉపయోగ పడుతుంది. వేడి వలన కలిగే పొడిదగ్గు, జలుబు లాంటివి తగ్గిస్తుంది. వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. కానీ, తిని అరిగించు కోవాలంటే జీర్ణశక్తి బాగా ఉండాలి. అది లేనివాడు ఎద్దు మాంసంతింటే జీర్ణకోస వ్యాధుల పాలిట పడతాడు.

గేదె మాంసంలో కొవ్వు ఎక్కువ. తీపి గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నిద్ర కలిగిస్తుంది. పురుషత్వాన్ని పొఎంచుతుంది. చాలా కష్టంగా అరుగుతుంది.

మేకమాంసం బాగా చలవ చేస్తుంది. టీబీ, ఎయిడ్స్ లాంటి జబ్బులున్నవారికి, వాతవ్యాధులున్నవారికి పెట్టదగినది. మొలల వ్యాధిని కూడా తగ్గిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. షుగర్, బీపీ, గుండే జబ్బులున్నవారికి మేలు చేస్తుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. లివర్ వ్యాధుల్లో కూడా తినదగినదిగా ఉంటుంది.

ఇలా పోల్చినప్పుడు ఇతర బలిష్టమైన జంతు మాంసాలకన్నా నల్లమేకమాంసం టీబీ లాంటి జబ్బుల్లో ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. నల్లమేకకు టీబీ రాదనీ, దాని మాంసంలో ఆ వ్యాధిని ఎదుర్కొనే గుణాలున్నాయనీ చెప్తారు. కాబట్టి, మేకమాంసమే సర్వశ్రేష్టం అని వైదిక యుగంలోనే నిర్ధారించారుయ్. బలులు ఇవ్వటానికి, మనిషికన్నా, గుర్రం కన్నా, ఆవుకన్నా, మేక సముచితమైందని భావించారు. గౌతమబుద్ధుడు బలులకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించేవరకూ ఈ జీవహొఇంస కొనసాగింది. ఆ తరువాత బౌద్ధ ప్రభావాన మనుషులంతా జీవహింసాత్మకమైన మాంసాహారాన్ని మానుకున్నారు. అశోకుడి శాసనాలలో తాను శాకాహారిగా ఎలా మారిందీ తెలియ జేసేవి ఉన్నాయి. వైద్య ప్రయోజనాల కోసం దేహ సంరక్షణకోసం మాత్రమే మాంసాన్ని తినాలనే ద్రవ్యరత్నావళి గ్రంథకర్త అభిప్రాయమే సరైనది!

ఆవు ఎముకలు, దంతాలు, గిట్టలతో భస్మం చ్తయారు చేస్తారు, వైద్యానికి పనికొచ్చే ఒక ఔషధం. ఆవు వెంట్రుకలు, చర్మంతో వస్తువులు డప్పులువగైరా తయారౌతున్నాయి. ఆవుపేడ ఇప్పటికీ మారుమూలప్రాంతాల్లో వంటచెరకుగా ఉపయోగపడుతోంది

5. ఆహార జాగ్రత్తలు

ఆహారం గురించి పట్టించుకోవద్దనీ, ఆహారానికీ, వ్యాధులకు సంబంధం ఏమీ లేదనీ ఏ వైద్య శాస్త్రమూ చెప్పదు. పొట్టని పాడు చేసుకోకుండా ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుని తినాలనే వైద్యులందరూ చెప్తారు. పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేయవద్దని చెప్పకుండా కడుపులో మంటని తగ్గించటం ఏ వైద్య విధానంలోనూ సాధ్యం కాదుకదా! ఆయుర్వేద శాస్త్రం జాఠరాగ్నిబలాన్ని కాపాడటం ద్వారా రోగాల్ని తేలికగా నివారించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. వ్యాధుల పైన ఆహార ప్రభావం గురించి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంది!

చరక సంహిత అనే వైద్యగ్రంథానికి చక్రపాణిదత్త వ్యాఖ్యానంలో గ్రహణీ వ్యాధి(అమీబియాసిస్, స్ప్రూ, కలరా, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్, పెప్టిక్ అల్సర్) గురించి చెప్తూ, “శరీరప్రకృతికి సంబంధించిన పరిజ్ఞానం ఉంటే వికృతి జ్ఞానాన్ని, అంటే, రోగానికి కారణమైన అంశాన్ని తెలుసు కోవటం సాధ్యం అవుతుంది” అంటాడు. శరీర ప్రకృతులు మనుషులందరికీ ఒకే తీరున ఉండవు. ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో శరీర తత్వం పైన, ఒక్కో రకమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. అలాగే జాఠరాగ్ని కూడా మనుషుల్లో వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. వివిధ ప్రాంతాలలో నివసించే వారిపైనా, వివిధ జీవన విధానాల పైన కూడా ఆధారపడి జాఠరాగ్ని ఉంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చిన్నప్రేవుల్ని ఈ జాఠరాగ్నికి స్థావరంగా భావిస్తారు. ఈ జాఠరాగ్ని దుష్టి చెందితే సమస్త అనారోగ్యాలకూ తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. మనుష్యులు ప్రయత్నపూర్వకంగా జాఠరాగ్నిని కాపాడుకోవాలంటుంది శాస్త్రం.

జాఠరాగ్ని సమస్థితిలో ఉన్నప్పుడు అది ఆరోగ్య దాయకం. అది కట్టు తెంచుకుని పెరిగిపోతే అత్యగ్ని, భస్మకాగ్ని, తీక్ష్ణాగ్ని ఇలా పిలుస్తారు. దీనివలన శరీర ధాతువులన్నీ దహించుకుపోయి రోగి క్షీణిస్తాడు. జీర్ణాశయ వ్యవస్థ మొత్తం ధ్వంసం అవుతుంది. జాఠరాగ్ని సమస్థితి కన్నా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు దాన్ని మందాగ్ని లేదా అల్పాగ్ని అంటారు. దీనివలన శరీరంలోని మెటబాలిజం (జీవనక్రియలు) మందగించి పోతాయి. హైపో థైరాయిడిజం, షుగరు వ్యాధి లాంటి వ్యాధులకు. డి విటమిన్ బి విటమిన్ లాంటి పోషకాల లోపాల వలన కలిగే వ్యాధులకు మూలకారణం ఈ ‘అల్పాగ్నే’ నంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. మాంసం క్షీణించి కొవ్వు పెరిగి, గుండె జబ్బుల్లాంటివి కూడా దీనివలన కలుగుతున్నాయి.

ప్రతి వ్యాధినీ ఈ కోణంలోంచి పరిశీలిస్తే, జాఠరాగ్నిని కాపాడు కోవాల్సిన అవసరం అర్థం అవుతుంది. రోగి బలం అగ్ని బలం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. దాన్ని కాపాడితే రోగ బలం తగ్గుతుంది. ఈ నిరూపణల్ని బట్టి రోగాలపైన ఆహార ప్రభావం ఎంతటిదో అర్థం అవుతోంది. మందులతో చాలా వ్యాధులు తగ్గుతాయి. కానీ, ఆహార జాగ్రత్తలతో తేలికగా తగ్గుతాయి. తిరిగి రాకుండా ఉంటాయి. అన్నీ తినమంటే అర్థం ఏది మేలు చేస్తుందో ఏది కీడు చేస్తుందో గమనించి శరీరానికి మేలు చేసేవన్నీ తినమని అర్థం!

6. ఆహార లక్ష్యాలు

ఆహారాన్ని దేశ, కాలమాన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఒక పథకం ప్రకారం తీసుకోవటం విజ్ఞత. శరీర ఆరోగ్యాన్ని నిలకడగా ఉంచటం, శరీర బరువు సమస్థితిలో ఉండేలా చూడటం, పోషకాలన్నీ తగుపాళ్లలో ఉండేలా జాగ్రత్త తీసుకోవటం పోషక లోపాల వలన కలిగే వ్యాధులకు ఆస్కారం లేకుండా జాగ్రత్త పడటం, ఆహారం వల కలిగే వ్యాధులు దీర్ఘ వ్యాధులుగా మారకుండా జాగ్రత్త పడటం, ముంచుకొచ్చే వృద్ధాప్యాన్ని నివారించి జీవన ప్రమాణాన్ని పెంపొందించుకోవటం గర్భవతులకు, పాలిచ్చే తల్లులకు, స్త్రీ బాల వృద్ధులకు తగినంత పోషకాలు అందేలా చూడటం, పుట్టే బిడ్డ తగినంత బరువు, ఎదుగుదల ఉండేలా చూడటం ఇవీ ఆహార లక్ష్యాలు. శరీర తత్వాన్ని తెలుసుకుని తగినట్టుగా ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ఏవి తింటే శరీరానికి సౌకర్యంగా ఉంటుందో అవి తినాలి. వేటివలన అసౌకర్యం, అనారోగ్యం అనిపిస్తుందో వాటిని తగ్గించటం, మానేయటం కూడా అవసరం.

7. ఆహారంతో ఆరోగ్యం అప్డేట్

సాధారణ ఆరోగ్యం దెబ్బ తినటానికి శరీరతత్వానికి విరుద్ధమైన ఆహార విహారాలే ముఖ్యకారణం. ఎవరి శరీరతత్వం ఎలాంటిదో ఎవరికి వారు నిర్ధారించుకుని తగిన రీతిలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవటమే ఆరోగ్యాన్ని అప్డేట్ చేసుకోవటం అంటే! మనం తీసుకునే ఆహారం, మనం చేసే పనులు, మనం జీవించే విధానం వీటన్నింటి ప్రభావం (రెస్పాన్సివిటీ) మన మీద ఎలా ఉందో గమనించుకో గలగాలి. ఇవన్నీ కేవలం రక్తపరీక్షలు, స్కానింగుల వలన తెలిసేవి

కావు. వ్యక్తులు తమంత తాము అంచనా వేసుకో గలగాలి. వ్యాధి వచ్చేందుకు కారణమయ్యే అంశాలను 'రిస్కు' అంటాం. అవి మన శరీరానికి సరిపడక వ్యాధుల్నికలిగించటం (రిస్కు సెన్సిటివిటీ) కీళ్ళవాతం ఉన్నవారికి చల్లగాలిలో తిరగటం, అజీర్తిని కలిగించే కఠిన ఆహారపదార్థాలు తినటం, కడుపులో మంట ఉన్నవారు ఎండలో తిరగటం, ఊరగాయపచ్చళ్ళు, మషాలాలు అతిగా తినటం ఇవన్నీ రిస్కు సెన్సిటివిటీయే! వేడి శరీరతత్త్వం ఉన్నవారికి వేడిచేసే వన్నీ సరిపడనివే అవుతాయి. అలాగే ప్రతిద్రవ్యాన్ని సరిపడుతోందో లేదో చూసుకోవటం అవసరం.

ముఖ్యంగా దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడే వారు డాక్టరుగారితో తమ ఆహారవిహారాల గురించి సంప్రదించటం అవసరం. అన్నీ తినేయండీ, ఏమైనాచేయండి, ఈమాత్రలువేసుకోండి ...అనేది అన్ని వ్యాధుల విషయంలోనూ వర్తించేది కాదు. రోగి మిరపబజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర ఆపితేనే ఆ ఔషధం కడుపులో మంట తగ్గించ గలుగుతుంది.

ఒక వ్యాధి లక్షణం పదేపదే తిరగబెడ్తున్నప్పుడు ప్రతివ్యక్తి "ఈ వ్యాధిని వచ్చేలా చేయటంలో గానీ, తగ్గకుండా చేయటంలో గానీ నాపాత్ర ఏమైనా ఉన్నదా?"అని తప్పనిసరిగా ప్రశ్నించుకోవాలి. దానికి సమాధానం సరిగా రాబట్టుకోవటం మీదే చికిత్స ఆధారపడి ఉంది.

8. ఆహారంలో పోషక విలువలు

యాపిల్, కరుబూజా, బొప్పాయి, జామ లాంటి పళ్ళు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, రాగులు, సజ్జలు, వరిబియ్యం/ జొన్న/ మొక్కజొన్న / అటుకులు, పేలాలు, మరమరాలు(బొరుగులు), జీడిపప్పు, బాదాంపప్పు, పిస్తాపప్పు, పెరుగు/మజ్జిగ అన్నం, లేత కూరగాయలు, దుంపకూరలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు ఇవన్నీ పోషకాలే! వీటిని సక్రమంగా వండి పెడితే వేరే ఏ విధమైన మందులు వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఇవ్వే కదా రోజూ మనం తినేది అనే సందేహం రావచ్చు. వీటిని మనం నూనెలో వేసి వేయించటం వలన అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ వేడి మీద వండటం వలన, అతిగా మషాలాలు, చింతపండు రసాలు వగైరా కలిపి వండటం వలన తేలికగా అరిగే వంటకాలు కూడా కష్టంగా అరిగేవిగానూ, విషపదార్థాలుగానూ మారి,శరీరానికి వంట బట్టకుండా పోతున్నాయి. పిల్లకిచ్చే ఆహారంలో వేపుడు కూరలు, పులుసు కూరలు తగ్గిం చండి. తేలికగా అరిగే పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వండి. చిరుతిళ్లను కూడా ఎక్కువ కూరగాయలు ఉండేలా చూడండి. నూడుల్ లాంటి వాటిలో కూరగా యలు ఉండవు. ప్రొటీన్లు ఉండవు. అవి సరదాగా ఎప్పుడో

ఒకసారి తినాల్సినవి మాత్రమే! నిత్యకృత్యంగా పెట్టవలసినవి కావు. స్కూలు నుండి ఆవురావురు ఆకలితో ఇంటికి వచ్చే పిల్లలకు శక్తినిచ్చే పదార్థాలు పెట్టి వాళ్లమీద ప్రేమను మనం చాటుకోవాలి. కూరగాయ ముక్కల్తో తప్పేళా చెక్కలు(సర్వాపిండి అప్పాలు) లాంటివి చేసిపెడితే బలకరం, రాగిపిండి, జీడిపప్పు, బాదాం పప్పు, వగైరా పోషకపదార్థాలు కలిపి మెత్తగా మరపట్టించి, కమ్మని నెయ్యి, కొద్దిగా తేనె వేసి కట్టిన లడ్డూలు పిల్లలకు మంచివి. ఇలా పోషకాలను సక్రమరీతిలో పిల్లలకు అందించటం ఒక కళ. ఒక ఆదర్శం కూడా!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఆహారంలో పోషకాలను ఎలా లెక్కగడుతుందో తెలుసుకోవాలని అనిపించటం విశేషమే! ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో "ప్రతీ ద్రవ్యానికీ రసం (రుచి), గుణం (వేడి లేదా చలవ)వీర్యం(ఆ ద్రవ్యంలో పనిచేసే శక్తి) విపాకం (తీసుకున్నాక దాని గుణాలు మారిపోయి వేరే గుణాలను కలిగించటం), ప్రభావం(అది చివరికి శరీరం మీద కలిగించే లక్షణాలు)ఇవన్నీ వివరంగా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు మలమూత్రాల క్కూడా రస, గుణ, వీర్య, విపాకాలు చెప్ప గలిగారు.

ఆహార ద్రవ్యాలలోని పోషక విలువలు, వ్యాధుల మీద వాటి ప్రభావం అనే రెండు విషయాల్లో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన వాటితో విభేదం కనిపించదు. కనీసం 2,000 ఏళ్ళుగా జన సామాన్యానికి వైద్యవిజ్ఞానం ఆయుర్వేద శాస్త్రం ద్వారానే చేరువగా ఉంది. మన ఆహారం, ఆచార వ్యవహారాలన్నీ ఆయుర్వేదంతో ముడి పడి రూపొందినవే!

పోషకాలు దండిగా కలిగిన సమతుల్య ఆహారాన్ని షడ్రసోపేతమైన ఆహారం అంటారు. ఆరు రుచులు కలిగిందని! తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఈ ఆరు రుచులూ తగు పాళ్లలో ప్రతి రోజూ కడుపులోకి వెడితేనే మనం సమతుల్యా ఆహారం తీసుకున్నట్టు లెక్క. వీటిలో ఏ ఒక్క రసం తగ్గినా ఆ పూటకు కొన్ని పోషక విలువలు కోల్పోయినట్టే! అందుకే పులుపు కారాలకు ప్రాధాన్యత తగ్గించి వగరు, చేదు రుచులక్కూడా మనం ఆహారంలో చోటు కల్పిస్తూ ఉండాలి. తెలుగు వారి ఉగాది పచ్చడి ప్రసాదంలో ఈ ఆరు రుచులూ ఉంటాయి. రోజూ ఇలా షడ్రసోపేతంగా భోజనం చేయాలనే సందేశం ఇందులో ఉంది.

9. ఆహారంలో సీసం

ఆహార పదార్థాల్లో రంగులు చేర్చటం వలన సీసం కూడా ఆ రంగులతో పాటు కలుస్తోంది. బజారులో దొరికే ఝంక్' ఫుడ్స్ (వేగాహారాలు), కూల్'డ్రింకులు,

ఐసుక్రీములూ వీటన్నింటి లోనూ రంగులు కలుస్తున్నాయి. చంటి పిల్లలకు ముద్దు కొద్దీ కేకులు కోయించి పెడుతూ ఉంటాం. కేకుల మీద ఉండే రంగుల్లో సీసం కూడా ఉండే ప్రమాదం ఉంది.

నీలం రంగు బూందీ, ఆకుపచ్చ రంగు కారప్పూస, రంగురంగుల వడియాలు...... ఒకటేమిటీ ...... రంగులు వేయక పోతే జనం కొనట్లేదని షాపుల వాళ్ళు చెప్తున్నారు. ఆఖరికి తెల్లని స్వీటులో తెలుపు కూడా తెలుపు రంగేనట. ప్రతి దానిలోనూ రంగుని అనుమతించినంత మేరే కలుపుతున్నట్టు కంపెనీలు చెప్తాయి. కానీ, అన్నీ రంగులు కలిసినవే తింటున్నప్పుడు ఈ అనుమతి పరిమితి దాటి విషదోషంగా మారిపోతుందని గమనించాలి.

రంగు రసాయనాలు (artificial colours), ఎక్కువకాలం నిలవవుంచే రసాయనాలు (preservatives), కృత్రిమ సువాసన ద్రవ్యాలు (artificial flavours) ఇవన్నీ ఝంక్ ఫుడ్స్'లో సీస విషదోషాల(లెడ్ పాయిజనింగ్) శాతాన్ని, అలాగే MSG (మోనో సోడియం గ్లుటామేట్) శాతాన్నీ పెంచుతాయి. ఈ ఝంక్'ఫుడ్స్'ని తగరం (టిన్) కాయితంలో ప్యాక్ చేస్తారు. అది కూడా విషదోషాలు ఎక్కువగా చేరటానికి కారణమే అవుతుంది.

పిల్లలకు మోజుకొద్దీ వేగాహారాలు అలవాటు చేస్తోంది మనమే. వాటి వలన పిల్లకు అనారోగ్యం కలుగుతోంది. విదేశాల సంగతి అలా ఉంచితే, ప్రభుత్వ నియంత్రణ గాలికి వదిలేసిన మనదేశంలో ముఖ్యంగా తెలుగునాట ప్రతి ఆహార పదార్థం మీదా రంగు పడ్తోంది!

పిల్లల ఆహారంలో సీసం (Lead) ఎక్కువగా ఉంటోందని ప్రపంచ శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. మనకు సరఫరా అవుతున్న మంచినీళ్ళు, మన ఇళ్ళలో మంచినీటి ట్యాంకులు, మన గోడలకు గుమ్మాలకు వేసే రంగులు అన్నీ మన రక్తంలో సీసం పెరగటానికి కారణాలే అవుతున్నాయి. ఇంటిదుమ్ములో సీసం ఉంటుంది. మన ఆహార పదార్థాల్లోనూ సీసం ఉంటోంది. సీసం కలిపే వ్యాపారులపైన ప్రభుత్వం మౌనం వహించటం వలన మనం అన్నంతో పాటు సీసాన్ని తినవలసి వస్తోంది. వీటి విషయంలో మనం ఎంత జాగ్రత్త తీసుకుంటే అంత మంచిది.

సీసాన్ని స్వల్ప మాత్రలో అయినా సరే కలపటానికి భారత దేశంలో అనుమతి ఉంది. ఆ ఒక్క పదార్థానికి అది స్వల్ప మాత్ర కావచ్చు. రోజు మొత్తం మీద మనం తినే వివిధ ఆహార పదార్థాల్లో మొత్తం ఎంత సీసం మన కడుపులోకి చేర్తోందో లెక్క గట్టే యంత్రాంగం ప్రజల్లోకి వచ్చి, హెచ్చరించే బాధ్యతలు తీసుకోకపోవటం వలన మనం సీసానికి బలై పోతున్నాం.

నేలలో సీసం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అక్కడ పెరిగే మొక్కల్లో కూడా అంతో ఇంతో సీసం ఉండే అవకాశం ఉంది. రంగు డిజైన్లు వేసిన పింగాణీ ప్లేట్లు, కప్పులు, సాసర్ల ద్వారా సీసం ఆహారంలో కలుస్తోంది. అరిటాకు ఆకా రంలో ఆకుపచ్చ రంగు ముద్రించి. మైనం లామినేషన్ చేసిన పేపర్ ప్లేట్లు మనం ఎక్కువగా వాడుతుంటాం ఆ పళ్ళాల్లో చింతపండు కలిస్న ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఖచ్చితంగా ఆ రంగుల్లో ఉండే సీసం ఆహార పదార్థంలోకి వచ్చి చేర్తుంది.

ఇటీవల ఒక బహుళజాతి సంస్థ అమ్ముతున్న నూడుల్స్'లో సీసం పరిమితి దాటి కలిసిందనే వివాదం సంచలనం అయ్యింది. మన పిల్లలకు మోజుకొద్దీ వండిపెట్టే నూడుల్స్ తెల్లగా స్వచ్ఛంగా మెరిసేలా కనిపించటానికి వేసిన తెల్ల రంగు ద్వారా అందులో సీసం చేరుతోంది. బిళ్లలు, బిస్కట్లు, చాక్లేట్లు, స్వీట్ షాపులు వాళ్ళు అమ్మే స్వీట్లు, నీలం రంగు బూందీ, ఆకుపచ్చరంగు కారప్పూస, పసుపు, కారం, తేనె, నూనె ఆఖరికి అప్పడాలు, వడియాలు కూడా రంగుల విషాలు కలిసినవే! ముఖ్యంగా పిల్లలకు, గర్భవతులకు ఈ రంగు విషాల్ని ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా పెట్టేస్తున్నాం. ఒళ్ళు నొప్పులు, కండరాల బలహీనత, తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారటం, మెదడులో వాపు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, నాలుక మీద లోహపు రుచి (metallic taste), రక్తం కక్కుకోవటం లాంటి సమస్యలు ఈ సీసం విషం వలన వస్తున్నాయి.

ఎంత ముదురు రంగులో ఆహారద్రవ్యం కనిపిస్తే అంత రంగు కల్సిందని అర్థం. రంగు కలపక పోతే జనం కొనట్లేదనేది షాపులవాళ్ళ వాదన. రంగులేసి నవి తింటే మన మీద “రంగు పడుద్ది” అనేది గుర్తించకపోవటం మన లోపం. స్వచ్ఛభారతం అంటే, రోడ్లూడవటం మాత్రమే కాదు, స్వచ్ఛమైన ఆహార పానీయాలు అందుబాటులోకి తేవటం కూడా! కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల స్థాయిలో ఆహార సంరక్షణా శాఖని (food safety Directorate) ని అమెరికా కెనడా పద్ధతిలో ఏర్పరచి, ఈ విషాహారాల మీద అజమాయిషీ అధికారాలను, అలాగే ప్రజలు తీసుకోదగిన జాగ్రత్తల విస్తృత ప్రచారాన్ని చేపట్టవలసి ఉంది. ‘ఆరోగ్య భారత్’ అనే ఉద్యమం దేశంలో రావాలి.

10. ఉదయాన్నే తేనె, నిమ్మరసం తాగవచ్చా?

ఉదయాన్నే తేనె, నిమ్మరసం నీళ్ళలో కలిపి షర్బత్తు లాగా తాగవచ్చు. కానీ, ఏ ప్రయోజనం ఆశించి మీరు తాగాలను కుంటున్నారో తెలిస్తే సూటిగా సమాధానం చెప్పటానికి వీలౌతుంది. మొదటగా గుర్తించవలసింది, ఆ తేనెలో నిజమైన తేనె

గుణాలు ఎన్ని ఉన్నాయని! అది నూరు శాతం తేనే నని నమ్మలేనప్పుడు తేనెతో ప్రయోగాలు అనవసరం.

1. తేనె వేడి చేసే స్వభావం కలిగింది. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు నిమ్మరసం గానీ, దానిమ్మ రసంగానీ తీసుకుంటే వేడి తగ్గి, తేనె దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అలాగే నిమ్మరసం లోని దోషాలకు తేనె విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి, తేనె, నిమ్మరసం, గోరువెచ్చని నీళ్ళు తాగటం మంచి అలవాటే!

2. చింతపండు రసం కన్నా నిమ్మరసం మేలైనది. పరిమితంగా తీసుకుంటూ ఉండటం మంచిదే. దాన్ని తేనెతో తీసుకోవటమూ మంచిదే!

3. భోజనానికి ముందు తేనె, నిమ్మరసం తీసుకుంటే స్థూలకాయం తగ్గుతుంది, భోజనం తర్వాత తీసుకుంటే ఒళ్లు చేస్తారు.

4. కనీసం ఒక సంవత్సరం నిలవున్న తేనె చెంచాడు తీసుకుని గోరువెచ్చని నీళ్ళలో కలుపుకుని ఉదయాన్నే తాగితే స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. ఈ ప్రయోజనం కోసమే అయితే, నిమ్మరసం కలుపుకోవలసిన అవసరం లేదు.

5. తేనె లేకుండా కేవలం నిమ్మరసాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్ళలో కలిపి, తగినంత ఉప్పు వేసుకుని తాగితే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మేథాశక్తి పెరుగుతుంది. నిమ్మరసం అతిగా తీసుకోవద్దు. అరడిప్ప నిమ్మరసం రోజూ తాగితే సరిపోతుంది.

6. ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న నీళ్ళలో తేనె, నిమ్మరసం కలపటం గానీ, వాటిని వేడి చేయటం గానీ, అపకారం చేస్తాయి.

11. ఎలర్జీ తీవ్రతను తగ్గించే ఉపాయాలు

రోజువారీ భోజనంలో మనం తీసుకునే చాలా ఆహార పదార్థాల విషయంలో చెప్పలేనన్ని అపోహలున్నాయి. ఎవరికి తోచిన భాష్యాలు వారు చెప్పుకుంటున్నారు. ఒకాయన తియ్యని పెరుగుతో మృష్టాన్న భోజనం చేసి వెంటనే ఓ కప్పు టీ తెప్పించుకుని త్రాగాడు. "భోంచేశాక టీ త్రాగితే స్టిమ్యులెంటు...మీకు తెలీదా?"

అని పక్కనాయనతో అంటున్నాడు. పెరుగన్నం తిన్నాక పాలుపోసిన టీ త్రాగటం విరుద్ధ ఆహారాన్ని తీసుకోవటం అవుతుందనీ, అలాంటి అలవాట్లే జీర్ణాశయాన్ని దెబ్బతీస్తాయనీ గమనించటం లేదు.

మన భోజన వ్యవస్థ పూర్తిగా క్యాటరర్ల అదుప్లాల్లోకి వెళ్ళిపోయింది. కూరల్లో నూనె వరదలు సృష్టించటం, నరకలోకంలో పాపుల్ని వేయించినట్టు సలసలా కాగే నూనెలో కోమలమైన కూరగాయల్ని ముక్కలుగా నరికి వేయించటం, భోజనంలో చివరిగా ఐస్ క్రీం తెచ్చి పెట్టటం లాంటి దుష్ట సాంప్రదాయాలు విందుభోజన నిర్వాహకుల వలన మన ఆహార సంస్కృతిలో చాలా చేరాయి. పెరుగన్నం తినేశాక ఓ చెక్కముక్కతో పాలతో తయారైన ఐస్'క్రీముని మన చేత తినిపిస్తున్నారు వీళ్ళు. సాంబారిడ్లీ, టిఫిన్లు తిని కాఫీ/టీ త్రాగటం కూడా హోటళ్ళ వాళ్ళ వలనే మనకు సంక్రమించిన అలవాటు. టిఫిను తిన్నాక కాఫీ టీలు త్రాగాలని ఋగ్వేదంలో వ్రాసి ఉన్నదన్నట్టు మనం తీసుకుంటున్నాం.

ఆరోగ్యదాయకంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవటం (healthful food intake) అనే విషయంలో చక్కని అవగాహన కలిగించే వ్యవస్థ మనకు తక్కువగా ఉండటం ఇందుకు ముఖ్య కారణం.

శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలను గుర్తించే విషయంలో మనమే కాదు, అమెరికన్లూ మనకన్నా ఏమీ తీసిపోరని ఈ మధ్య వెలువడిన కొన్ని నివేదికలు చెప్తున్నాయి.

అమెరికాలో 15 మిలియన్లమంది ఆహారం సరిపడని (food allergy) వ్యాధితో బాధపడ్తున్నారని ఒక అంచనా! ఇది పాత సంఖ్య అనీ, గడచిన 20 యేళ్ళకాలంలో ఇది 50% శాతానికి పైగా పెరిగిందని Centers for Disease Control and Prevention (CDC) వారు తాజాగా ఒక వెల్లడించారు. అమెరికాలో ఒక లక్షణం పెరిగిందంటే దాని ప్రభావం తెలుగు జిల్లాల్లో ముందు కనిపిస్తుంది కాబట్టి ఎవరికివారు స్వీయరక్షణ గురించి మొదట తెలుసుకోవాలి. పర్యావరణ కారణాలు, జన్యుపరమైన కారణాలు, జీవన విధానానికి సంబంధించిన కారణాలు ఆహార పదార్థాలు సరిపడకుండా పోవటానికి దారితీస్తాయని ఈ నివేదిక వివరిస్తోంది.

ఇలా తింటే మంచిదికాదని గ్రహించక గుడ్డిగా తినటం, , ఇదే గొప్ప అనుకుని తినటం, తింటున్న ఆహార పదార్థాలు మన శరీరం మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయో గ్రహించకుండా తినటం, ప్రతీ పదార్థమూ సరిపడనిదేననే భావనలో అతిగా భయపడుతూ తినటం, సరిపడేవన్నీ పడనివనుకుని మానేసి, పడని వాటిని ఏరికోరి తినటం...ఇలా చాలా అపోహలతో మనం ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నాం.

అమెరికన్ కాలేజీ ఆఫ్ అలెర్జీ, ఆస్తమా మరియు ఇమ్యునాలజీకి చెందిన డా. డేవిడ్ స్టుకుస్ గారు ఆహార పదార్థాలు సరిపడకపోవటం అనేది food allergy, food intolerance అనే రెండుకారణాలవలన వస్తోన్నాయనీ, అన్నింటినీ మనం ఎలర్జీలుగా భావించుకోనవసరం లేదనీ పేర్కొన్నాడు. మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాల్లో మన వంటితీరుకు సరిపడని వాటి వలన కలిగే లక్షణాలను ఎలర్జీ అనీ, తీసుకున్న వాటివలన కలిగే చెడు లక్షణాలను ఇన్'టాలరెన్సు అనీ పిలుస్తారు.

ఏదైనా ఒక ఆహార పదార్థం అది ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినప్పటికీ, మన శరీరంలోని రక్షణవ్యవస్థ దాన్ని అంగీకరించనప్పుడు కలిగే లక్షణాలను ఎలర్జీ అంటారు. దీన్ని అసాత్మ్యం అంటాబుపచ్చిమిరపబజ్జీ తింటే కడుపులోమంట రావటాన్ని ఇంటాలరెన్సు అంటారు. అసహిష్ణత (శరీరం ఆ ఆహార పదార్థాన్ని సహించలేకపోవటం) అని దీన్ని చెప్పుకోవచ్చు. అసాత్మ్యం, అసహిష్ణత ఈ రెండింటి వలనా కలిగే లక్షణాలు ఇంచుమించు ఒకటే అయినప్పటికీ మనం జాగ్రత్తలు తీసుకోవటంలో కొంత అప్రమత్తత అవసరం అని గమనించాలి.

సాధారణంగా ఎలర్జీలను తెచ్చిపెట్టే అవకాశం ఉన్న ఆహార పదార్థాలు గ్రుడ్లు, పాలు, జీడిపప్పు లాంటి కొన్ని పప్పు గింజలు, శనగలు, బఠాణీల్లాంటి పప్పుధాన్యాలు, చేపలు, గోధుమలు, సోయాబీన్లు ఇలాంటి వాటిలో ఉంటాయి. గోంగూర లాంటి ఆహార పదార్థాలు కడుపులోకి వెళ్ళాక ఎసిడిటీని పెంచి గడబిడ కలిగిస్తుంది. గడబిడ కలిగించే ఆహారద్రవ్యాలే మనం తింటున్న వాటిలో ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి.

అల్లం వెల్లుల్లి మషాలాలు, ఊరుగాయలు, చింతపండు ఇతర పులుపు పదార్థాలు మితిమీరి తింటున్నప్పుడు పేగుల్లో అసహిష్ణత పెరుగుతుంది. అది అనేక ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. వాతపు నొప్పులు, దగ్గు జలుబు ఆయాసం, బీపీ పెరగటం, గుండె జబ్బులు, అల్సర్లు ఇలాంటీ బాధలకు అసహిష్ణతే కారణం. అన్నం సహించలేదు అంటే రుచిగా లేదని కాదు, శరీరం సహించేలా లేదని! మన శరీరం దేన్ని సహిస్తోందో, దేన్ని సహించట్లేదో గమనిస్తూ ఆహార ప్రణాళిక ఉండాలని దీని భావం.

ప్రతీ ద్రవ్యమూ ఎలర్జీని కలిగించక పోవచ్చు. కానీ అనేక ఇబ్బందులను కలిగించవచ్చు. వాటిలో ఎలర్జీ లక్షణాలైన దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, విరేచనాలు, వాంతులు ఇలాంటివి కూడా ఉంటాయి. అయితే, ఎలర్జీ వలన కలిగే బాధలు తీక్షణంగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి పెద్ద చికిత్స అవసరం అయ్యేంతగా కూడా ఉంటాయి. బాధలు వచ్చాక ఎన్ని వేలైనా ఫర్వాలేదు, ముందు

ఈ బాధ తగ్గించండి డాక్టర్" అనే పరిస్థితిని తెచ్చుకోవాల్సి వస్తుంది. ఒకాయన గ్లాసు పాలు త్రాగి చనిపోయాడు. ఆ పాలలో విషం కలిసి ఉంటుందనే అనుకుంటారు ఎవరైనా! కానీ, పాలే ఆయనకు విషం. ఆయనకు పాలు ఎలర్జీ! పక్కన చేరిన ఫ్రెండ్సు "ఏం పర్లేదు లేవోయ్! త్రాగు! కావాలంటే ఇంకో మాత్ర ఎక్కువేసుకో!" అని బలవంతం చేశారు ఆయన త్రాగాడు. రియాక్షన్ వచ్చింది. పోయాడు.

త్రాచు పాము కరిచినప్పుడు ఏమౌతుందో, ఎండ్రిన్ త్రాగినప్పుడు శరీరంలో ఏ లక్షణాలు కలుగుతాయో, ఫలానా వస్తువు పడని వాడికి ఆ ఫలానా వస్తువు తీసుకున్నప్పుడు అవే లక్షణాలు కలుగుతాయి. కాకపోతే ఎక్కువ తక్కువ తేడాలంతే! విషం తీసుకున్నప్పుడు కలిగిన విషలక్షణాలు ఎలర్జీ కాదు. మంచి చేసే వాటిని కూడా శరీరం చెడ్డవిగా భావించి రియాక్షన్ తెస్తేనే దాన్ని ఎలర్జీ అంటారు. గ్రుడ్లు పాలు, సోయా, చేపలు సరిపడకపోతే ఎలర్జీ అవుతాయి. సరిపడినా అవి గడబిడను కలిగిస్తే అసహిష్ణుత (intolerance) అవుతుంది.

ఎలర్జీతో బాధపడేవారు వ్యాధితో కాకుండా భయంతోనూ, అపోహలతోనూ, అపకారం చేసే ఆహారపదార్థాలతోనూ ఎక్కువ బాధపడ్తున్నారని దీని భావం. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం, దురదలు, దద్దుర్లు వగైరా ఉన్న వ్యక్తులు తమ బాధలను గడబిడ కలిగించే వస్తువులు తెస్తున్నాయా లేదా ఎలర్జీ కలిగించే వస్తువులు తెస్తున్నాయా అన్నది గమనించాలి. అది తేల్చటం చెప్పినంత తేలికైన విషయం కాదు. అందుకని ఎలర్జీ వ్యాధితో బాధపడేవారు సౌమ్యంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవటం, మషాలాలు, ఊరుగాయలు, చింతపండు లాంటి కష్టంగా అరిగే పదార్థాలను మానుకోవటం వలన సగం జబ్బు తగ్గుతుంది. అప్పుడు నిజంగా సరిపడని ఎలర్జీ కలిగించే ద్రవ్యాలను తెలుసుకోవటం సాధ్యం అవుతుంది..

12. ఏది ఎవరు తినవచ్చు?

పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆలు దుంపలు, gOdhumaroTTelu రొట్టెలు, వరి అన్నం, పాస్టా లాంటి వేగాహారాలు (ఫాస్ట్ ఫుడ్స్), ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే మాంసాహారాలు, కొన్ని రకాల చేపలు, ఇవి స్థూలకాయం పెరగటానికి దోహద పడే ఆహార ద్రవ్యాలే! కానీ, అరిగించుకోగల జీర్ణశక్తి ఉన్నవారికీ, తగినంత శరీర శ్రమ ఉన్న వారికి పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఎలాంటి అపకారమూ చేయవు. మనుషుల్లారా! "ఉప్పు మానేయండి" అనో, చింతపండు మానేయండీ అనో సాధారణీకరించి చెప్పటం సరికాదు. ఏది ఏ ప్రభావం కలిగిస్తుందో

అవగాహన ఉంటే, వ్యాధుల సమ యంలో వేటిని తినాలో వేటిని మానాలో ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకో వచ్చు. బంగాళా దుంపల్నీ, చింతపండునీ, ఉప్పునీ, వెల్లుల్లినీ అంటరానివనీ, నిషేధిం చాల్సినవనీ పని గట్టుకుని టీవీ ఛానళ్ళలో ఊదరగొట్ట వలసిన అవసరం లేదు. ఆరోగ్యవంతుడిచేత ఆలూ కర్రీ ఎందుకు మాన్పించాలి? జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్న వాళ్ళకు అల్లపచ్చడి ఎందుకు మానమని చెప్పాలి? పిండిపదార్థాలను, ప్రోటీన్లను అవి శరీరంలో ఎక్కువైన వారు తప్ప తక్కిన వారంతా తగినంతగా తీసుకో వటం మంచిది కూడా! శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన పోషకాలు అందాలి కదా!

13. కారం మంచి

మిరపకాయ ల్లోక్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. గొంతు వ్యాధులు, నీళ్ళవిరేచనాలు, మొలల వ్యాధిలాంటి కొన్నిబాధల్లో తగుమాత్రలో తీసుకున్నప్పుడు మేలు చేస్తుంది. తాజా పరిశోధనల్లో మిరపకారం కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించ టానికి, పాముకాటు లాంటి విషదోషాలను తగ్గించటానికి ఉపయోగపడుతుందని తేలింది. ఎముకలు విరిగినప్పుడు మిరపకారంతో కట్టుకట్టే ఆనువంశిక నిపుణులు ఉన్నారు.

కీళ్ళనొప్పులకువాడేఆయింట్మెంట్లుచాలావాటిలోక్యాప్సైసిన్ఉంటుంది. కాబట్టి, కారాన్ని నిషిద్ధ పదార్థంగా భావించవలసిన అవసరం లేదు. కానీ, ఈ ఔషధ ప్రయోజనం మిరపకారాన్ని 'తగుమాత్ర'లో తీసుకుంటేనే కలుగుతుంది! ఈ 'తగుమాత్ర' అనేదేముఖ్యం ఇక్కడ! ఇదే సూత్రం అల్లం వెల్లుల్లి వాడకానిక్కూడా వర్తిస్తుంది. బలం ఇస్తుంది కదా అని బీకాంప్లెక్సు మాత్రలు రోజూ ఓ డజను చొప్పున మింగితే ఏమౌతుందో అతిగా కారం తింటే అదే అవుతుంది. కారం మితిమీరితే లైంగికశక్తి మందగిస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

14. కేన్సర్ వ్యాధి నివారణకు పండ్లరసాలు

మన ఆహార అలవాట్లు మన సంస్కృతిని అనుసరించి ఏర్పడ్డవి. సంస్కృతిని పాత చింతకాయ పచ్చడి వ్యవహారంగా భావించుకోవటంతోనే మనం కొత్త వ్యాధులకు తలుపులు తెరవటం ప్రారంభించాం. చింతపండు, మషాలాలు, వేపుడు కూరలు ఆహారపదార్థాలుగా చేరడంతో కేన్సరు వ్యాధికి తలుపులు తెరిచినట్టయ్యింది.

మంచాన పడిన ఆత్మీయుల్ని పలకరించేందుకు వెళ్ళేప్పుడు పండ్లు తీసికెళ్ళి ఇస్తాం. పెద్దవాళ్లని, వయో వృద్ధుల్నీ గౌరవించేప్పుడు పండ్లు ఇచ్చి నమస్కరిస్తాం. అవతలి వ్యక్తి ఆదరాన్ని కోరుకునేప్పుడు స్వీట్లు, పండ్లు సమర్పించు కుంటాం.

ఇదంతా మన సంస్కృతిలో భాగమే! ప్లాస్టిక్ పూల బొకేలు ఇచ్చే సంస్కృతికన్నా పండూ-తాంబూలం ఇచ్చి గౌరవించే సంస్కృతి నిస్సందేహంగా గొప్పది!

వ్యాధితో బాధపడేవారికి, ముఖ్యంగా కేన్సరు రోగులకు, రేడియేషన్ చికిత్స పొందుతున్నవారికీ, అలాగే వయో వృద్ధులకూ పండ్లు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. మందులన్నీ ఒక ఎత్తైతే, పండ్లు ఒక్కటే ఒక ఎత్తు.

పండ్లరసాలు మానసికంగా సానుకూలతను, ఉల్లాసాన్నీ కలిగిస్తాయి. అందుకే భారతీయులు పలకరింపుకు ఒక గుర్తుగా పండూ-తాంబూలాన్ని భావిస్తారు. నిజానికి విటమిన్ 'సి' మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికీ తోడ్పడుతుంది. మన మెదడులోని వివిధ భాగాలకు ఆలోచనల్ని, అనుభూతుల్ని, ఆదేశాలనూ చేరవేసే న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్ల తయారీకి కావల్సిన సెరటోనిన్ రసాయనం ఉత్పత్తికి ఇది అత్యవసరం. కాబట్టి రోజూ ఆహారంలో కూరగాయలు, పండ్లు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవటం అన్నివిధాలా మేలు.

పండ్లలో ప్రధానంగా ఉండే సి విటమినుదే ఈ మహత్యం అంతా! శరీరంలో నశించిపోయే ధాతువుకు ఊపిరి పోసినిలబెట్టే గుణం సి విటమినుకి ఉంది. రక్తనాళాలను బలసంపన్నం చేస్తుంది. కీళ్లలో ఎముకల మధ్య ఉండే కార్టిలేజి అనే మెత్తని ఎముక పదార్థం దృఢంగా ఉండేలా చేస్తుంది. మనసును బలసంపన్నం చేసేందుకు మెదడులో విడుదలయ్యే డోపమైన్ లాంటి రసాయనాలను, ఇతర హార్మోన్లను సి విటమిను వేగిరపరుస్తుంది. శరీరంలో విషదోషాలను హరిస్తుంది. శారీరక, మానసిక వత్తిడిని (స్ట్రెస్) తగ్గించి తేలికపరుస్తుంది. కేన్సరు వచ్చే పరిస్థితుల్ని చాలావరకూ నివారిస్తుంది. సి విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను తరచూ తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వైరస్‌తో పోరాడి వ్యాధులను దరి చేరకుండా సి విటమిన్ రక్షణశాఖ మంత్రిగా వ్యవహరిస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్టరాలును కరిగిస్తుంది. గాయాలు త్వరగా మానడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇనుము శరీరానికి వంటబట్టేలా చేస్తుంది.

సివిటమిన్ అధికంగా కలిగే పండ్లను తీసుకోవటం వలన ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయి కాబట్టే, పండు-తాంబూలం సంస్కృతిని మన పెద్దలు మనకు అలవాటు చేశారు. విటమిన్ సి లోపం వల్ల చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారే స్కర్వీ వ్యాధి కలుగుతుంది. చర్మం పగలటం, పళ్ళ చిగుళ్ళు వాయడం, చిగుళ్ళనుంచి రక్తస్రావం, గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం ఏర్పడతాయి. సి విటమిన్ తగుపాళ్లలో తీసుకుంటే లాంటి సమస్యలు రావన్నమాట. వ్యాధి నిరోధకతను పెంచి, గాయాలు తొందరగా మానడానికి, విరిగిన ఎముకలు తొందరగా అతకటానికి తోడ్పడుతుంది.

సి విటమిన్ లోపం ఉన్నవారిలో రక్తపోటు తీవ్రత కారణంగా మెదడులో రక్తనాళాలు చిట్లి పక్షవాతం కలిగే పరిస్థితులు ఎక్కువౌతాయని కూడా శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. విటమిన్ సి లోపం ఏర్పడటమనేది ఒకరకంగా అనారోగ్యకర జీవనశైలికి నిదర్శనమే! కేవల మాంసాహారుల్లోనూ వేపుడు కూరలు అతిగా తినేవారిలోనూ, పండ్లు తినే అలవాటు లేనివారిలోకూడా సి విటమిన్ లోపం ఏర్పడుతుంది.

గుండె జబ్బులున్నవాళ్ళు వీళ్లు విటమిన్ 'సి' దండిగా ఉండే బొప్పాయి, నారింజ, గోబీపువ్వు వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిదని నార్వే పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లలో ఉండే సి-రియాక్టివ్ ప్రొటీన్ (సీఆర్పీ) అనేది హార్ట్ ఫెయిల్యూర్'ను నివారించేదిగా ఉంటుంది.

పండ్లు యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తాయి. విషదోషాలను హరిస్తాయి. విటమిన్ 'సి' గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే గొప్ప ఔషధం.గతి స్పష్టంగా బయటపడలేదని ఉదహరిస్తున్నారు. ఆహారం ద్వారా తగినంత విటమిన్ 'సి' తీసుకునేవాళ్లు పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తింటారని.. ఇలాంటి ఆహారం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందని చెబుతున్నారు.

విటమిన్-సి లోపం వల్ల చర్మం క్రింద రక్త నాళాలు చిట్లుతాయి. దాని వల్ల చర్మం క్రింద నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి ఆరోగ్యవంతులు కూడా పండ్లవాడకానికి అలవాటుపడటం అవసరం అని దీని భావం.

లినస్ పాలింగ్ అనే నోబుల్ బహుమతి గ్రహీత కేన్సరు చికిత్సను మెరుగుపరచటంలో సి విటమిన్ పాత్రమీద విశేష పరిశోధన చేశాడు. జీవకణాలలో సి విటమిన్ (అస్కార్బిక్ యాసిడ్) దండిగా ఉంటే కేన్సరు వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుందని ఆయన నిరూపించారు. కేన్సరు ఔషధాలతోపాటు అధికమొత్తంలో సి విటమిన్ బిళ్లలు కూడా తప్పనిసరిగా వాడిస్తారు. అందువలన కీమో, రేడియేషన్ చికిత్సల వలన కలిగే ఇతర ఉపద్రవాలు కూడా తగ్గుతాయి.

కేన్సర్ కణాను బలహీనపరచే గుణం సి విటమినుకుందని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారిస్తున్నారు. రోజూ సివిటమిన్ ఇంజెక్షన్రూపంలో నరానికి ఎక్కించడం ద్వారా బ్రెయిన్ కేన్సర్ మీద గణనీయమైన విజయం సాధించినట్టు ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

మాత్రలద్వారా సి విటమినుని మనం తీసుకుంటే అది శరీరంలో ఉండేది కేవలం 2-3 గంటలు మాత్రమే! నీటిలో కరిగే స్వభావం కలిగిన విటమిన్ కాబట్టి త్వరగా విసర్జన అయిపోతుంది. అందుకని వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి, ఎక్కువ మోతాదులో

సి విటమిన్ని వాడించాల్సి వస్తుంది కూడా! మాత్రలను వేసుకోవటం కన్నా ఆహారం ద్వారానే విటమిన్ 'సి' లభించేలా చూసుకోవటం మేలని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

నారింజ, బత్తాయి, బొప్పాయి, స్ట్రాబెర్రీ, జామ, క్యాప్సికం, మిరపకాయలు, గోబీపువ్వు, ఆకుకూరల వంటి పండ్లు, కూరగాయల్లో 'విటమిన్ సి' దండిగా ఉంటుంది. కేరట్, ముల్లంగి, జామ లేదా ఏదైనా పండ్లు సమానంగా తీసుకుని ఒక గ్లాసు జ్యూసు చేసుకుని ప్రతిరోజూ త్రాగుతూ ఉంటే కేన్సరు లాంటి జబ్బులు దూరంగా ఉంటాయి. శరీరంలో విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మరసం, నారింజ, కమలా, జామ, బొప్పాయి, టమోటాలను తీసుకుంటూ ఉండటం ఉత్తమం. సి విటమిన్ కలిగిన టమోటా, నిమ్మ, ఉసిరి, జామ, మామిడి కాయలను వండకుండా తినాలి వేడిమీద వండితే సి విటమిన్ ఇగిరిపోతుంది.

ప్రతీదానికీ మందులూ ఇంజెక్షన్లమీద ఆధారపడటం అనేది డబ్బుతో ఆరోగ్యాన్ని కొనవచ్చునుకోవటం లాంటిది. జీర్ణశక్తిని బలంగా ఉండేలా చూసుకోవటం ఇందులో ముఖ్యం. పచ్చిగా తినదగిన కూరగాయల్ని రైతా, పెరుగుపచ్చడి, సలాదుల రూపంలో తినటం వలన ఎక్కువ సి విటమిన్ శరీరానికి అందుతుంది. జబ్బులొచ్చాక వేలు ఖర్చు పెట్టేందుదుకు సిద్ధపడేకన్నా ఆహార ప్రణాళికను రచించుకుని, కూరగాయల్ని, పండ్లనీ ఎక్కువగా తినటానికి ప్రయత్నించటం అవసరం.

15. కేలరీల కొలత

మన ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్సు, ఇలా అనేక పోషకాలు తగు నిష్పత్తుల్లో ఉంటాయి. జీవన క్రియలకు కావలసిన శక్తి ఆహారం ద్వారానే శరీరానికి దొరుకుతోంది. విదేశీ తరహా ప్యాకింగ్ ఆహార పదార్థాలకు కేలరీల లెక్క ఉంటుంది. మన వంటకాలకు అలాంటి లెక్కలు కుదరవు. వంకాయ కూరలో కేలరీల కన్నా వంకాయ పెరుగు పచ్చడిలో కేలరీలు ఎక్కువ. వంకాయ పులుసు కూరలో మరీ ఎక్కువ, వంకాయ వేపుడు కూరలో కేలరీలు లెక్కించలేనంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొందరు పులుసు పెడితే అది చింతపండు రసమా లేక బెల్లం పానకమా అన్నట్టుంటుంది.

పెద్దగా శరీర శ్రమ లేని, 55 కిలోల బరువున్న ఒక మధ్యతరగతి వ్యక్తికి రోజుకు 2,500 కేలరీలు కావాలి! బాగా శ్రమ పడే కష్ట జీవికి 4000 కేలరీలవరకూ అవసరం అవుతాయి. కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు ఒక గ్రాముకి 4 కేలరీ లిస్తుండగా, కొవ్వు పదార్థాలు 9 కేలరీ లిస్తున్నాయి., ఇది షుమారుగా లెక్కించుకునే సగటు

కొలత. మనిషి నెలకి పది కిలోల బియ్యం తింటా డనుకుంటే రోజుకి 300 గ్రాములు తీసుకుంటాడు. 300%ఒ%4వ 1200 కేలరీలు కేవలం బియ్యం ద్వారానే వెళ్తున్నాయి. కంది పప్పు, పెసరపప్పు, శనగ పప్పు/పిండి, మినపప్పు టిఫిన్లు వీటిలోను ప్రొటీన్లు ఇంచుమించు అంతే సంఖ్యలో కేలరీలు చేరుస్తాయి. ఒక వ్యక్తి నెలకు కిలోన్నర నూనె మాత్రమే నూనె వాడినా రోజుకు 500 కేలరీలు చేరతాయి. వంటకాలలో చింతపండు, బెల్లం చక్కెర ద్వారా విపరీతంగా కేలరీలు చేరతాయి. పళ్ళు, పాలు, కాఫీలు, మద్యపానం... ఒకటేమిటీ... మన కడుపులోకి వెళ్ళే ప్రతీదీ అంతో ఇంతో కేలరీలు సమర్పించుకుంటుంది. అన్నీ కలిపి 5000 కోలలో ఎక్కువ వెడ్తున్నాయి.

స్థూలకాయులు, షుగరు రోగులు చెడ్డకొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళూ బియ్యం వాడకాన్ని, నెలకు 5 కిలోలకు తగ్గించి, బదులుగా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, ఆరికలు వాడుకోండి. నూనెని నెలకు ½ కిలో కన్నా తగ్గించండి. ఉదయం పూట పెసర పప్పు,మినప్పప్పు, బొంబాయిరవ్వ, మైదాపిండి, శనగపిండి వీటితో టిఫిన్లకు బదులుగా రాగి జొన్న సజ్జ, గోధుమలతో టిఫిన్లు చేసుకోండి. చింతపండు, మషాలాలు, శనగపిండి, వేపుడు కూరలు మానేస్తే కేలరీల వాడకం సగానికి తగ్గుతుంది.

16. గుండెజబ్బుల్లో ఆహార జాగ్రత్తలు

ఒకప్పటితో పోలిస్తే గుండె జబ్బుల్లో మరణాల సంఖ్య బాగా తగ్గింది. అయినా మెడమీద వ్రేలాడే కత్తిలా గుండె జబ్బుల విషయంలో ఒక కంటకనిపెట్టి ఉండాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఆహారం, ఆలోచన, జీవనవిధానం మూడింటి లోనూ మార్పు ఇతరులు గుర్తించే విధంగా వచ్చినప్పుడే గుండె జబ్బుల్లో ఆయుః ప్రమాణాలు పెంచుకో గలుగుతాము.

భోజనాల గంట మోగంగానే నోట్లో నీళ్ళూరుతాయి. అన్నం తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఆకలి బాగానే ఉన్నదనుకుంటాం. ఈ ఆకలొక్కటే బలమైన జీర్ణశక్తికి, జాఠరాగ్నికీ కొలబద్ద కాదు. తీసుకున్న ఆహారాన్ని శక్తిగానూ, సమస్త ధాతువులుగానూ మారేవరకూ జాఠరాగ్ని బలంగా పనిచేస్తేనే రక్తంలో షుగరు, కొవ్వు వగైరాపేరకుండా ఉంటాయి. ఆకలిని ప్రమాణంగా తీసుకుని ఆకలికొద్దీ తినటం వలన రక్తంలో కొవ్వు, షుగరు పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ సూక్ష్మాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇంకా తేలికగా అర్థమయ్యే భాషలో చెప్పాలంటే, ఏంత తిన్నారన్నది కాకుండా, ఏం తిన్నారన్న విషయం మీద దృష్టి పెడితే రక్తంలో కొవ్వు,షుగరు పెరుక్కుండా ఉంటాయి.

రక్తంలో పేరిన కొవ్వు రక్తప్రసారానికి లాకులు వేసి, గుండెజబ్బులకు తలుపులు తెరుస్తుంది. కాబట్టి, కొవ్వును తగ్గించే ఉపాయాలను తెలుసుకొని శ్రద్ధగా పాటించటం అవసరం. కొవ్వు లేనివీ, కొవ్వెక్కించేవి మానేయాలి. రెండు కప్పుల అన్నం తినండి లాంటి తూనికలు–కొలతల పద్ధతిలో భోజనం చేస్తే, తక్కువ తింటామనేది అపోహ మాత్రమే! తినకూడనిది రవ్వంత తిన్నా అపకారమే! అందుకనే, ఎంత తిన్నామన్న దానికన్నా ఏం తిన్నామన్న దాని మీద దృష్టి పెట్టాలి.

ప్యాంట్లు బిగుతవుతున్నాయని, జాకెట్లు టైటవుతున్నాయని గమనించాక, ఇంక ఆలశ్యం చేయకూడదు. వెంటనే తగ్గే ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తే, కనీసం అంతకన్నా బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. ఆకలయినప్పుడు పది రూపాయలు పెట్టి ఆలు చిప్స్ కొనుక్కొనే కన్నా, ఒక యాపిల్ కొనుక్కొని తినటమే అనేక విధాల మేలు చేస్తుంది. దాహమైనప్పుడు రంగులూ పురుగుమందులూ కలిసిన కూల్ డ్రింకులు తాగేకన్నా, అదే డబ్బులకు ఒక పెరుగు కప్పు లేదా మజ్జిగప్యాకెట్టు కొని త్రాగటం ఆరోగ్యదాయకం. కాఫీ టీలు, ఆకలిని చంపుతాయే గానీ తీర్చవు. ఆకలిని చంపటం అంటే జాఠరాగ్నిని చల్లార్చటం. జీర్ణకోశానికి తీట్లు పొడవటం. పేగుల్లో పలుగులు దించటం....అని అర్థం చేసుకోవాలి.

అన్నంలో బియ్యం పాళ్ళు తగ్గించి రాగి, జొన్న, సజ్జలక్కూడా ప్రాతినిధ్యం కల్పిస్తే తేలికపాటి ఆరోగ్య దాయక ఆహారం తీసుకున్నట్టౌతుంది. మనం శనగపిండికీ, మైదా పిండికీ, మినప్పిండికీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తూ అన్నానికి బదులుగా టిఫిన్లు తింటున్నాం. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, బజ్జీ పునుగుల్లాంటి టిఫిన్లు ఆకలిని చంపేవే గానీ తీర్చేవి కాదు. అన్నానికి ప్రత్యామ్నాయం అన్నమే! ఉదయాన్న బ్రేక్‘ఫష్ట్ పేరుతో టిఫిన్లు తినటం అశాస్త్రీయమైన ఆహారమే! సమస్త రోగాలకూ గ్రామ్యాహారం అంటే నాగరిక భోజనం కారణం అవుతుందని చరకుడు చెప్పాడు. టిఫిన్లన్నీ ఈ అనారోగ్యకర నాగరిక భోజన ద్రవ్యాలే!

మనది ముప్పొద్దుల భోజన సంస్కృతి. ఉదయం పూట టిఫిన్ల సంస్కృతి మనకు లేదు. ఇది గత యాభై యేళ్ళకాలంలో వచ్చి చేరిన వింత అలవాటు. గుండె జబ్బు హెచ్చరిక రాగానే అన్నింటికన్నా ముందు మానాల్సినవి ఈ టిఫిన్లనే! బదులుగా కూగాయలు ఎక్కువగా అన్నం తక్కువగా కలిపిన పెరుగు లేదా చల్లన్నం తినటమే ఉత్తమం. చద్దన్నం అంటే చలిది అన్నం. అంటే చల్ల లేదా పెరుగు కలిపిన అన్నం అని అర్థం.

బీర, సొర, పొట్ల, కేరట్, ముల్లంగి, బీట్ రూట్, టమోటా, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ఉల్లిపాయలు ఇలాంటి వాటిని సన్నముక్కలుగా తరిగి ఉడికించకుండా పెరుగు

కలిపి, కొద్దిగా అన్నం కలిపి కమ్మగా తాలింపు పెట్టిన కర్డ్ రైస్ ఇడ్లీ కన్నా మెరుగైన "హృదయమిత్ర" ఆహారం. బూడిద గుమ్మడి కాయని దిష్టి కోసరం అని గుమ్మాలకు వ్రేలాడకట్టడంకన్నా తురిమి, ఇలా పెరుగు పచ్చడి చేసుకొని ఉదయాన్నే తింటే గుండె పదిలంగా ఉంటుంది. సొరకాయతో ఎన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకుంటామో అన్నీ లేత బూడిద గుమ్మడితో కూడా చేసుకోవచ్చు. రెండింటి రుచి కూడా ఒకేలా ఉంటుంది.

గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలను విడివిడిగా పిండి పట్టించుకొని, గోధుమ+రాగి గానీ, గోధుమ+జొన్న గానీ, గోధుమ+సజ్జ గానీ కలిపి, రెండు లేక మూడు పుల్కాలు చేసుకొని తిని, మిగతా ఆకలికి అన్నం తింటే, సగం బియ్యాన్ని తగ్గించ గలిగినట్టే అవుతుంది. కందిపప్పు, పెసరపప్పులతో కట్టు కాచుకొంటే, అది పేగులను బలసంపన్నం చేస్తుంది. అజీర్తిని కలిగించదు. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకుర, మెంతికూర, క్యాబేజ్కీ క్యాలీ ఫ్లవర్, పొన్నగంటి కూర, కొయ్య తోటకూర, గలిజేరు ఆకు, లేత ముల్లంగి దుంపలు, చాలా పరిమితంగా అల్లం, వెల్లుల్లి... ఇవి తినదగినవి.

గుండె జబ్బు వచ్చిందని తెలియంగానే మొదటగా చేయవలసింది, వంట గదిలోంచి చింతపండును బహిష్కరించ గలగాలి. బదులుగా నిమ్మరసం, మామిడి తురుము, నిమ్మ ఉప్పు లాంటి పులుపు ద్రవ్యాలను కలుపుకోవచ్చా అని అడక్కండి. పులుపును ఆపగలిగితేనే గుండె జబ్బులకు తగిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నట్టు లెక్క! పులుపు మూలానే, అతిగా ఉప్పూ కారాలు కలుస్తున్నాయి. పులుపు స్వయంగా గుండెను దెబ్బతీస్తుండగా, అపకారం చేసే ఉప్పూ కారాలను కూడా కడుపులోకి వెంట తీసుకు వెడ్తుంది. పులుపు లేకుండా వండిన కూరల్లో ఉప్పు కారాలు చిటికెడంత వేస్తే సరిపోతాయి. ఈ సౌలభ్యాన్ని గుర్తించాలి.

శరీరానికి మాత్రమే కాదు, మెదడుకు కూడా తగినంత వ్యాయామం ఉంటేనే గుండె జబ్బుల్లోంచి త్వరగాబయట పడ గలుగుతాం. ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు. ఓ వంద గ్రాములు తగ్గించగలుగుతామా...? ఆలోచనలు తగ్గించుకోవటం అంటే, బుర్రని సోమరిగా ఉంచుకోవటం కాదు. మనసును రాపాడి, బాధించే ఆలోచనలను మానాలని! అలాంటి ఆలొచనల లోంచి బయటపడాలంటే, ఒక్కటే మార్గం మనసుకు వేరే వ్యాపకం కలిగించుకోవాలి! ఎప్పుడూ బుర్రతో చేసే నిర్మాణాత్మకమైన పనిలో బిజీగా ఉండటమే ఉత్తమ పరిష్కారం. మేడమీదకు వెళ్ళేందుకు లిఫ్టెక్కినా, దిగేందుకు మెట్లదారిని ఉపయోగించటంలో కొంత తెలివి ఉంటుందని ఒప్పుకొంటారు కదా..! తా నొవ్వక, తా నొప్పించక తప్పించుకోగలిగే

రీతిలో వృత్తి, ఉద్యోగ బాధ్యతలు నెరవేర్చుకో గలిగితే, బీపీలు పెరగవు, గుండె జబ్బులు రావు!

ఆహారంలో కూరముక్కలు ఎక్కువగా, అన్నం తక్కువగా ఉంటే అది హృదయమిత్ర ఆహారం. గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, ఆరికల్లాంటివి హృదయమిత్రలాభాన్ని కలిగిస్తాయి. చింతపండు, అల్లం వెల్లుల్లి, శనగపిండి, మైదా ఇలాంటివి హృదయమిత్రభేదాన్ని, ఖేదాన్నీ కలిగిస్తాయి. శరీరానికి, మేథస్సుకు వ్యాయామం ఉంటే గుండె జబ్బులున్నా లోకాన్ని జయించ గలుగుతారు. గుండె జబ్బులకు ఇవే చికిత్సా రహస్యాలు. మందుల సంగతి వైద్యులకు వదిలేసి, ఆహార విహారాలను రోగి జాగ్రత్తగా పాటించగలిగితే కడుపును మెడికల్ షాపుగా మార్చకుండా ఉంచగలుగుతాము. మందుల షాపులలో ఉండే మందులన్నీ మన కడుపులో ఉండాల్సిన పరిస్థితి రాకూడదు కదా!

గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాల్లో బ్లాకులు ఏర్పడటం లాంటి బాధలు వచ్చినప్పుడు శరీరానికి ఈ విధంగా మనం మద్దతిస్తే గుండె స్వయంగా బైపాసుల్ని తయారు చేసుకుని తనకు తానే రక్తసరాఫరాను సరిచేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అందుకు ఔషధాలతో పాటు ఆహార విహారాలు గుండెకు సహకరించేవిగా ఉండాలి.

హృద్రోగాలకు క్షుద్రవైద్యాలు ఉండవు. గుండె భద్రంగా ఉండే ఆహార విహారాలు, ఆలోచనలు మాత్రమే శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. మందుల మీద మాత్రమే ఆధార పడాలనుకొంటే గుండె జబ్బులకు అరకొర చికిత్స చేస్తున్నట్టే లెక్క!

17. గ్లూటెన్ లేని ఆహారం

గ్లూటెన్‘తో సంబంధంలేని ఆహార పదార్థాలు అనేకం ఉన్నాయి. గోధుమ పిండి, మైదా పిండి, బార్లీలలో తప్ప తక్కిన ధాన్యంలో దేనిలోనూ గ్లూటెన్ ఉండదు.

పండ్లు. కాయలు, కూరగాయలు, కోడిగుడ్లు, తాజా మాంసం, చేపలు, జీడిపప్పు, బాదాం, పిస్తాల్లోనూ, పాలు, పెరుగు వీటిల్లో గ్లూటెన్ ఉండదు. గ్లూటెన్ అనేది ఒక ప్రొటీన్ పదార్థం. అది మనుషుల్లో కొందరి పేగుల్లో అలజడి కలిగించ వచ్చు. దాని వలన ఏర్పడే వ్యాధి లక్షణాలను ‘సీలిక్ వ్యాధి’ అంటారు. అది పేగుల్లో ఏర్పడే వ్యాధి. దానివలన తిన్నది వంటబట్టదు. గ్లూటెన్ సరిపడని వారికి మాత్రమే ఇలా జరుగుతుంది. వంకాయి, గోంగూర లాంటివి కొందరికి సరిపడనట్లే గ్లూటెన్ కలిగిన ధాన్యం కూడా కొందరికి సరిపడక పోవచ్చు. ఏ ఆహార ద్రవ్యం అయినా ఎవరికైనా పడక పోవచ్చు. ఏవి పడుతున్నాయో, ఏవి పడవో గుర్తించి తగిన జాగ్రత్త తీసుకో గలగాలి! అందరూ అన్నీమానాల్సిన అవసరం లేదు.

గోధుమ, బార్లీ లాంటి ధాన్యంతో తయారైన బ్రెడ్లు, బీరు, స్వీట్లు, బిస్కట్లు, కేకులు, పాస్టాలు, వండిన మాంసాహారాలు, సూపులు వీటిలో గ్లూటెన్ చేరే అవకాశం ఉంది. అవి సరిపడని వారికి సీలిక్ వ్యాధి రావచ్చు. గోధుమలు సరిపడట్లేదని తేలితే ఈ పదార్థాల విషయంలో కూడా జాగ్రత్త తీసుకోవాలన్న మాట.

ఏది సరిపడటం లేదో నిర్ధారణ శాస్త్రీయంగా జరగాలి. వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిన తరువాత పడని దాన్ని చాలా స్వల్ప మోతాదులో తీసుకోవటం మొదలు పెట్టి, క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా మోతాదు పెంచుకుంటూ వెడితే పడనివి పడే అవకాశం ఉంది. దీన్ని హైపో సెన్సిటజేషన్ లేదా 'డీ -- సెన్సిటైజేషన్' అంటారు. సరిపడని ఏ అంశాన్నయినా ఈ విధంగా పడేలా జాగ్రత్త అవసరం."గ్లూటెన్ అనేది అంత గొప్పగా అవసరమైన ప్రోటీనేమీ కాదు, అదిలేనంత మాత్రాన కలిగే నష్టమేమీ లేద"ని అమెరికన్ 'అకాడెమీ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్' సంస్థ పేర్కొంది.

18. చేదు టానిక్

భలే వారండీ! మీరు తాగే కాఫీ, టీలలో చేదు ఉంది. కాల్చే సిగరెట్లలో ఉంది. ఈ యుగపు అత్యున్నత ఆహార పదార్థంగా మీరందరూ గుర్తించిన పిజ్జాలో కూడా ఉంది. మీకిష్టమైన మషాలా ద్రవ్యం వెల్లుల్లిలో చేదు కూడా ఉంది. అందాకా ఎందుకూ, రోజూ గుప్పెళ్ళతో కడుపులో వేసుకునే మందు బిళ్లలన్నీ చేదువే! చేదు లేనిదే బతుకు లేదు. కానీ, మనం పని గట్టుకుని తినాలనేది ఈ విషలక్షణాలు కలిగిన వగరు, చేదుల్ని కాదు. టానిక్ లాగా పనిచేసే వగరు, చేదుల్ని (బిట్టర్ టానిక్స్! ఆధునిక యుగంలో నిండు నూరేళ్ళూ ఆరోగ్యంగా బతకటానికే 'టానిక్ చేదు' తినాలని శాస్త్రం చెప్తోంది.

మన ఆహార పదార్థాల్లో వగరూ చేదూ ఆటకుల ఆహార పదార్థాలనే భావన లోంచి బయటకొస్తే, కొన్ని రహస్యాలు తెలుసుకోవచ్చు! వగరు రుచి కలిగిన వాటిలో మజ్జిగ, చేదు రుచి కలిగిన వాటిలో కాకర ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండింటినీ మీరన్నట్టు ఆదిమ ఆహార పదార్థాలనే అభిప్రాయంతోనే నేమో చాలామంది వాడటం మానేస్తున్నారు. బూడిదగుమ్మడి, పొన్నగంటి లాంటి కూరగాయల్ని మరిచిపోయినట్టే, రాను రానూ కాకరనీ వదిలేస్తున్నందు వలన బీపి, షుగరు, స్థూలకాయం రోగుల సంఖ్య పెరిగి పోతోంది.

మజ్జిగ వగరు రుచిని కలిగి ఉంటుంది. పెరుగు తియ్యగా ఉంటుంది. పెరుగుని చిలికే సరికి దాని రుచి, గుణాలు కూడా మారిపోతున్నాయి. పెరుగు

వాతాన్ని పెంచుతుంది. మజ్జిగ వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతి చల్లని తియ్య పెరుగుని రోజూ తింటే, వాత వ్యాధులూ, షుగరు వ్యాధి, స్థూలకాయం పెరుగుతాయి. వగరు రుచి కలిగిన పలుచని మజ్జిగని తీసుకునే వాళ్ళకు వాతవ్యాధులూ, షుగరు వ్యాధి, బీపీ, స్థూలకాయం అదుపులో ఉంటాయి. చేదునీ, వగరునీ మానేయటం, ఏ మాత్రం పోషక విలువ ల్లేని జంక్ ఫుడ్సుని తినటం ఈ యుగం లక్షణం అంటారా? వ్యామోహాలకు ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టుకోవటం ఆధునికత అనిపించుకుంటుందా?

చేదుగానూ, వగరుగానూ వుండే పదార్థాలను అందరూ తప్పనిసరిగా తినాలి. అవి తినకూడని వారు ఎవరూ లేరు. అన్ని జబ్బుల్లోనూ చేదురుచి, వగరు రుచి గల ఆహార పదార్థాలు ఆయా వ్యాధుల్లో ఔషధాలుగానే పనిచేస్తాయి. ఔషధాలను త్వరగా పనిచేసేలా కూడా చేస్తాయి. శరీరానికి పోషణ నిస్తాయి

నాలుక మీద రుచిని తెలిపే గ్రంథులుంటాయి. అవి రుచిని తెలియ పరచటం, ఆ రుచిని మనం ఇష్టపడటం అనేవి వ్యక్తిని బట్టి వివిధ స్థాయిల్లో ఉంటుంది. సెన్సరీ లెవెల్ అంటారు దీన్ని. బహుశా జన్యుకారణాలు, చిన్నప్పటి నుండీ మనకు ఇచ్చే శిక్షణలమీద ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడే ఈ రుచులప్రభావం బిడ్డ మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కుటుంబపరమైన అంశాలు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. వీటన్నింటినీ అధిగమించి ఆరోగ్య దాయకమైన ఆహార పదార్థాల మీద ద్వేషాన్ని వదులుకుని ఇష్టాన్ని పెంచుకోవటం వ్యక్తికి అసాధ్యమేమీ కాదు. చేదు, వగరు పదార్థాలను ద్వేషించటంలో గొప్పతనం ఏమీ లేదు. అలా ద్వేషించేవారిని చూసి జాలిపడాలి అంతే!

మనం రోజూ తినే ఆహారంలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఈ ఆరు రుచులూ ఉంటాయి. వగరు చేదు రుఇచిగల పదార్థాలను రోజూ కొద్దిగానైనా తింటూ ఉంటే, జీర్ణాశయవ్యవస్థ బలాంగా ఉంటుంది. బలకరమైన ఆహారాన్ని శరీరానికి ఇవ్వటం సాధ్యమౌతుంది. జీర్ణప్రక్రియకు సంబంధించిన స్రావాలు విడుదల కావటంలో చేదు, వగరు పదార్థాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయి. నోటిని, నాలుకను శుభ్రం చేసి, అన్నహితవు కలిగేలా, నోటికి రుచి తెలిసేలా ఇవి చేస్తాయి. ఆహారం ఎంత చక్కగా జీర్ణం అయితే పోషకవిలువలు అంత బాగా వంటబడతాయి. తిన్నది సక్రమంగా జీర్ణం కానప్పుడు ఎంత గొప్ప ఆహారాన్ని తింటే మాత్రం ఏమిటీ...? రాజు తినేదానికన్నా రైతుకూలీ తినేదే బలమైన ఆహారం అవుతుంది.

ఆకుపచ్చగాను, వగరుగాను, తేలికపాటి చేదు రుచిలో ఉన్న పదార్థాలు సాధారణంగా మేలు చేసేవిగా ఉంటాయి. ప్రపంచంలో మనమూ, చైనావారు చేదు (bitter taste), వగరు (astringent taste) రుచుల్ని ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. నిజానికి చేదుకీ వగరుకీ తేడా చాలా స్వల్పమైంది. ఎండిన కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరి బెరడు, తానికాయ బెరడు, ఈ మూడింటినీ కలిపిన త్రిఫలా చూర్ణం ఇవి వగరుగా ఉంటాయి. పలుచని మజ్జిగా వగరుగా ఉంటుంది. పచ్చి జామకాయ వగరు రుచి కలిగి ఉంటుంది. షుగరు రోగులు తినవలసింది ఈ జామకాయనే గానీ, జామపండుని కాదు!

పచ్చి కూరల్లో సాధారణంగా వగరుగా ఉంటాయి. వాటిని పులుపుతో లేదా మషాలాలతో కలిపి వండటం వలన నోటికి వగరు రుచి మాయమై పోతోంది. కానీ, వాటిలో దాగి ఉన్న వగరు రుచి మేలు చేస్తూనే ఉంటుంది. కూరగాయలను, ఆకు కూరలను ఎక్కువ మతాదులో తీసుకుంటూ ఉంటే మన శరీరానికి రోజువారీ వగరు, చేదులు ఎంతకావాలో అంత స్థాయిలో అందుతాయి. మనం తింటున్న వాటిలో కాకర ఎక్కువ చేదు రుచి గల ద్రవ్యం. దాన్ని ఇష్టంగా వండుకుని తినేవారు చాలామంది ఉన్నారు. మంచిదే! వారానికి రెండు మూడు సార్లయినా కాకరను తింటూ ఉంటే చాలా వ్యాధులు పుట్టకుండానే అణిగిపోతాయి. వచ్చిన వ్యాధులు తీవ్రతను తగ్గించుకుంటాయి. కాకరకాయని బిట్టర్ టానిక్ అనేది అందుకే! షుగరు, స్థూలకాయం బీపీ వ్యాధుల్లో కాకరను ఇష్టంగా తింటే షుగరు వ్యాధి మనల్ని కష్టపెట్టకుండా ఉంటుంది.

లివరు వ్యాధుల్లో చేదు, వగరు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. గాల్ బ్లాడర్‘ని సామాన్య జన భాషలో చేదుకట్టు అంటారు. ఆవు, ఎద్దు, మేక లాంటి జంతువుల లివర్ మీంచి గాల్ బ్లాడర్ని వేరు చేసి ఎండిస్తారు. దాని లోపల పచ్చని పలుకుల్ని గోరోజనం అంటారు. ఇది విషదోషాలను హరించి, లివరు వ్యాధుల్ని, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని తగ్గించటంలో అద్భుతంగా పనిచేసే చేదు ద్రవ్యం. చేదు వలన కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ శక్తిమంతంగా దీనివలన కలుగుతాయి. చేదు ప్రయోజనం ఏమిటో అర్థం కావటం కోసమే ఈ చేదు కట్టు గురించి ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తోంది. ఇంగ్లీషు మందులన్నీ చేదుగానే ఉంటాయి కదా... రోజూ గుప్పెళ్ళకొద్దీ మందులు మింగే వారికి ఆ చేదు శరీరానికి సరిపోదా...అని మీరడగవచ్చు. అది ఆహార యోగ్యమైన చేదు కాదు. అలాంటి చేదుతో శరీరాన్ని నింపటం మంచిది కాదు కూడా!

చేదు రుచి కలిగిన కూరగాయలను, కాయగూరలను తప్పనిసరిగా తినవలసిన పరిస్థితులు ఇవి:

కడుపులో నులిపురుగులు చేరకుండా ఉంటాయి. అమీబియాసిస్ లాంటి వ్యాధులకు చేదు మంచి మందు. చర్మ వ్యాధులు ఏవి వచ్చినా చేదుకు ప్రాధాన్యతనిస్తే, త్వరగా తగ్గుతాయి. పైత్యం, కడుపులో ఎసిడిటీ ఉన్నప్పుడు పులుపు, కారం లేకుండా వగరు, చేదుగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకుంటే ఎసిడిటీ త్వరగా తగ్గుతుంది. తరచూ జ్వరం తిరగబెట్టే వారికి ఆహారంలో చేదు తగినంతగా అందిస్తుంటే మార్పు కనిపిస్తుంది. పొడి దగ్గుతో బాధపడేవారికి చేదు, వగరు మంచి చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి, అజీర్తిని పోగొడుతుంది.

అకారణంగా నీరసం, నిస్త్రాణం కలుగుతున్నప్పుడు వగరు, చేదు పదార్థాలను తరచూ తింటూ ఉంటే తక్షణం శక్తి పొందుతారు. చేదును అతిగా తింటే వేడి చేస్తుంది. పరిమితంగా తింటే మేలు చేస్తుంది. కటిక చేదుని తింటే శరీరం కృశించే ప్రమాదం ఉంది. అలా తినవద్దని మాత్రమే చెప్పాలిగానీ, చేదుని అసలే తినకూడనిదిగా ప్రచారం చేయటం సరికాదు. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చేదుకు తగిన ప్రాధాన్యత నివ్వాలనే చెప్తోంది.

విదేశాల్లో radicchio, dandelion greens, rapini, endive, kale, daikon, arugula లాంటి కూరగాయలను సలాద్ రూపంలో తినటం వాళ్ళకు బాగా అలవాటు. మనం కొత్తిమీర, పొదీనా, కరివేపాకుల్ని తింటూ ఉంటాం. కానీ లేత సొర ఆకులు, ముల్లంగి ఆకులు, కాకర ఆకులు, ఇలాంటి వాటిని కూడా మనం తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూరలతో పాటు తినవచ్చు. ఆకు కూరల్ని జబ్బుపడి లేచిన వారు తినే పథ్యం కూరలనీ, బీర, పొట్ల సొర లాంటి కూర గాయలు నిస్సారమైన వనీ, వీటిలో నీరే తప్ప శక్తి లేదనీ వాదించే అమాయకులు చాలామంది ఉన్నారు. ఇవి వగరు లేదా తేలికపాటి చేదు రుచి గలిగిన టానిక్కులని, విషదోష హరాలనీ వాళ్ళకు తెలీదు.

చేదు దొండ, చేదు దోస, చేదు పొట్ల, చేదు బీర, చేదు పుచ్చ ఇవన్నీ వేర్వేరు మొక్కలు. దోస, కీరదోస, బీర లాంటి కూరగాయల్ని తరిగేప్పుడే ముక్కలో గానీ, గింజలో గానీ చేదు ఉన్నదేమో రుచి చూసి అప్పుడు తరుగుతారు. చేదు దొండ, చేదుదోస వగైరా మొక్కలు వేరు, తియ్య కూరగాయలో ఒక కాయ చేదెక్కటం వేరు. చేదెక్కిన కాయల్ని వదిలేయటమే మంచిది. అది ఆ కూరగాయకు జాతిలక్షణం కాదు కదా! అలాంటి వాటిని 'మంచి చేదు'గా పరిగణించకుండా ఉండటమే మేలు.

19. చెడు చేసే విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు

మనం విందు భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు చిట్ట చివరి ఆహార పదార్థ0గా ఐస్ క్రీమ్ తెచ్చి పెడతారు. పెరుగు అన్నం తిని పాలతో తయారైన ఐసుక్రీమును తింటాం. పాలూ, పెరుగూ రెండూ ఒ1కదాని కొకటి విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు. అలా విరుద్ధ పదార్థాలను వరుసగా తిన్నందు వలన శరీరంలో అనేక ఎలెర్జీ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బొల్లి, ఎగ్జీమ లాంటి చర్మవ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు తుమ్ములు ఆయాసం లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు ఎందుకు వస్తున్నాయో తెలియవు. ఇదిగో ఇలాంటి కారణాలవలన వస్తూ ఉంటాయి.

ఐసుక్రీముని అన్నంతో పాటే తినాలని ఎందుకు నియమం పెట్టు కుంటున్నాం? దానికీ భోజనానికి లంకె ఏమిటీ?

ఒక వేళ భోజనం మొదట్లోనో, మధ్యలోనో ఐసుక్రీం తిన్నాం అనుకోండీ... మనల్ని అనాగరిక చక్రవర్తిని చూసినట్టు చూస్తారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం...?

ఎవరికో తోచినట్టే అందరూ ప్రవర్తించాలని శాసించే తత్వం సమా జానిదా? లేక మనకు మనమే కొన్ని భావాలకు లొంగి పోతున్నామా... ఆలోచించండి.

పాతికేళ్ళ క్రితం పెరుగన్నం తినగానే ఐసుక్రీము వడ్డించే సాంప్రదాయం లేదుకదా! ఇంతలోనే దీనికి నియమాలు, సూత్రాలు ఎక్కడినుండి వచ్చాయి.

పెరుగన్నం తిన్న తరువాత పాలు కలిపిన టీ తాగితే రెండూ విరుద్ధ పదార్థాలు. కాబట్టి, కడుపులో విషదోషాలు పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. మనకు తెలీకుండా ఇలాంటి చాలా విరుద్ధ పదార్థాలు తీసుకొంటూనే ఉన్నాం. విందు భోజనాలకు వెడితే చిట్ట చివరి ఆహార పదార్థంగా ఐస్ క్రీమ్ ఇస్తారు. ఐసుక్రీమును అన్నం తిన్నాక చెయ్యి కడుక్కో బోయే ముందే తినాలని ఎవరు ఏ శాస్త్రంలో రాశారు...? ఒక వేళ అలా కాకుండా భోజనం మొదట్లోనో, మధ్యలోనో తిన్నాం అనుకోండీ...మనల్ని అనాగరిక చక్రవర్తిని చూసినట్టు చూస్తారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం...ఎవరికో తోచినట్టే అందరూ ప్రవర్తించాలని ఎలా శాసిస్తారు...? పోనీ, దీని కేదయినా శాస్త్ర ప్రమాణం ఉన్నదా...? అదేదో ఋగ్వేదంలో చెప్పబడినంత గొప్ప విషయంగా ఆచరించాలా...? పెరుగు అన్నం తిన్నతరువాత, పాలతో తయారయిన ఐస్ క్రీం తింటే పరస్పర విరుద్ధ ద్రవ్యాలు రెండూ కలిసి కడుపులో విష దోషాలు ఏర్పరుస్తాయి. ఈ విషయం గురించి ఎప్పుడయినా ఆలోచించారా...?

సాంబారు ఇడ్లీ తిన్న తరువాత కాఫీ తాగటం కూడా ఇలాంటి విరుద్ధ ఆహార సేవనే! పులవబెట్టిన బియ్యపు రవ్వని ఉప్పుడు రవ్వ అంటారు. ఉప్పుడు రవ్వతో చెసిన ఇడ్లీని సాంబారు లేకుండా తిన్నా సరే, ఆ వెంటనే కాఫీగానీ, టీగానీ తాగటం విరుద్ధ ఆహార సేవనే!

అకారణంగా వచ్చే ఎలర్జీ వ్యాధులు, బొల్లిమచ్చలు, ఎగ్జీమా మచ్చలు, దురదలు, దద్దుర్లు, పేగుల్లో ఏర్పడే వివిధ జబ్బులకు ఇలాంటివి దోహద పడుతుంటాయి. ఒక వైపున యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంటే విషదోషాలను హరించే ఆహార ద్రవ్యాలు తీసుకోవటం గురించి వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటే. ఇంకో వైపున ఇలాంటి విష లక్షణాలను కడుపులో పుట్టేలా మనం ఆహార సేవన చేస్తున్నాం. ఏ విధానాన్నయినా ఆచారంగా పాటించబోయే ముందు మనం సొంత యుక్తిని కూడా ఉపయోగించాలందుకే!

మన పూర్వీకులు ఆప్తవాక్యాల పేరుతో కొన్ని నియమాలు చేశారు. తూర్పు వైపున తిరిగి ముఖం కడుక్కోవాలి లాంటి సూత్రాలను ఆప్త వాక్యాలు అంటారు. అవి తరతరాలుగా పాటిస్తూ వచ్చిన నియమాలు. ఇంకో దిక్కుకు తిరిగి దణ్ణం పెడితే కొంపలు అంటుకునేది ఏమీ ఉండదు. ఆదిమకాలం నుంచీ సూర్యారాధన మన సాంప్రదాయం కాబట్టి, తూర్పున సూర్యోదయం అవుతుంది కాబట్టి, తూర్పు దిక్కుకు ఆ ప్రాధాన్యత అంతే! కానీ, పెరుగన్నం తరువాత పాలు కలిసిందాన్ని తినాలనటం ఆప్తవాక్యం కాదు. అది అనాలోచిత చర్య.

బోజన విధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా నిర్వచించింది. తీపితో భోజనాన్ని ప్రారంభించటాన్ని ఈ శాస్త్రం అంగీకరించదు. కూరల్లాంటి ఘనాహారాన్ని ముందుగానూ, మృదువైన పప్పు, పచ్చడి లాంటివి మధ్యలోనూ, చారూ, పులుసూ లాంటి ద్రవ పదార్థాలను చివరగానూ, ఆఖరున పెరుగు లేదా మజ్జిగతో ముగించాలి. భోజనం అయ్యాక తీపి తినాలి. అది కూడా పాలతొ తయారయినవైతే పులుసూ పెరుగు తినటానికన్నా ముందే తీసుకోవాలి. లడ్డూ లాంటి పాలు కలవని స్వీట్లను ఆఖరున తీసుకోవాలి.

వివాహది శుభ కార్యాలలొ తప్పనిసరిగా ముందు లడ్డూ వడ్డించి, తరువాత మిగిలిన పదార్థాలను వడ్డించే ఆచారం మనది. వడ్డన అంతా అయిన తరువాత అందరు కలిసి భగవన్నామ స్మరణ చేసి అప్పుడు అన్నం తినటం మొదలు పెట్టే వారు. భోజనాంతే మధురసం...అని శాస్త్రం చెప్తోంది. లడ్డూని ముందే వడ్డించినా మధ్యలో గానీ, ఆఖరున గానీ తినే వారు. ఈ మూడు దశాబ్దాల కాలంలో డైనింగ్ టేబుల్ భోజనాలు బాగా అలవాటయి, వడ్డించిన దాన్ని వడ్డించినట్టు తినేసే కొత్త

అలవాటు చేసుకున్నాం మనం. దాంతో బగవన్నామ స్మరనతొపాటు ఆరోగ్య సుత్రాలు కూడా గాలిలో కలిసిపోయాయి. దానివలన మొదటగా స్వీటు తినటం అనేది ఒక సాంప్రదాయంగా మారి, అలా తిననివాడు అనాగరికుడనే భావన పెరిగిపోయింది. చివరిలో స్వీటు తినాలి కాబట్టి, ఐస్ క్రీమ్ అందుకు తోడ్పడింది. భోజనానికీ ఐస్ క్రీమ్ కీ సంబంధం ఏమిటీ..? అది పెరుగన్నం తరువాతే తిని తీరవలసిన ఖచ్చితమైన ఆహార పదార్థమా...?

ఇలా పరస్పర విరుద్ధ ద్రవ్యాలను కలిపి తినటాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెయ్యకూడని పనిగా చెప్పింది. కొన్ని రకాల ద్రవ్యాలు కలిపి భుజిస్తే, అవి రసరక్తాది ధాతువులను చెరిచి ఆరోగ్య భంగం కలిగిస్తాయి. గుణ విరుద్ధాలు, సంయోగ విరుద్ధాలు, సంస్కార విరుద్ధాలు, దేశ విరుద్ధాలు, కాల విరుద్ధాలు, స్వభావ విరుద్ధాలు అలా అనేక విరుద్ధ ద్ర్వ్యాలున్నాయి. వీటిని ఒకటిగా కలిపి తినకూడదు. అలా తరచూ మనం కలిపి తింటూ ఉండే కొన్నింటిని పరిశీలిద్దాం.

భావ ప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో "మత్స్యమానూప మాంసం చ దుగ్ధ యుక్తం వివర్జయేత్" అంటూ ఒక సూత్రం చెప్పారు. దీని ప్రకారం కలిపి తినకూదని ఒక పట్టిక ఇక్కడ కనిపిస్తుంది.

★ నీటిలో పెరిగే జంతువుల్ని జలచరాలు లేక ఆనూప జీవులుగా చెప్తారు. చేపలు,పీతలు, తాంబేలు వగైరా జలచరాల మాంసాన్ని ఆనూప మాంసం అంటారు. వీటిని తిన్న తరువాత పాలు తాగకూడదు. పాలతో తయారయిన పరమాన్నం లాంటివి కూడా తిన కూదదు. చేపల కూరలో పాలు పోసి వండకూడదు.

★ పావురాయి మాంసాన్ని ఆవనూనెతో వండ కూడదు.

★ పంచదార, బెల్లం, చెరుకు రసం, తేనె లాంటి వాటితో కలిపి చేపలను వండ కూదదు, తినకూడదు.

★ పేల పిండిని మాంసాహారంలో కలిపి వండకూడదు.

★ చేపలను పెరుగు లేదా మజ్జిగనీ కలిపి తినకూడదు.

★ తేనెలో వేడి నీళ్ళు కలపకూడదు.

★ పెరుగులో అతి వేడి నీటిని గానీ పెరుగును కాయటం గానీ చెయ్యకూడదు.

★ పాయసంలో మినపప్పు అన్నం(పులగం) కలిపి తినకూడదు.

★ అరటిపండుని పెరుగన్నంలో గానీ, మజ్జిగ అన్నంలో గాని తినరాదు. భోజనం

అయిన తరువాత విడిగా తినటంలో తప్పులేదు. పాలు అరటి పండు కలిపి జ్యూసు తయారు చేసుకోవచ్చు. కానీ పెరుగుతో కలప కూడదు.

★ నేతిని కంచు గిన్నెలో కాయ కూడదు.

★ కొన్ని రకాల స్వీట్లు తయారు చేసుకునేప్పుడు, నెయ్యి తో సమానంగా తేనె కలపకూడదు. రెండింటిలో ఏదో ఒకటి తక్కువ ఉండాలి.

★ ఒకసారి వండిన అన్నాన్ని గానీ, ఇతర వంటకాలను గానీ, తిరిగి వండ కూడదు. అయితే ఓవెన్లు వచ్చిన తరువాత రీహీటింగ్ చేస్తున్నారు. వండిన ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిజ్జులలో దాచుకుని అనేక రోజులపాటు తినే సంస్కృతికూడా మనకు వచ్చేసింది. ఆ చల్లదనం పొయేదాకా కొద్దిగా వేడి చేసుకోవటం తప్పుకాదు . కానీ, మళ్ళీ వండినంత పని చేస్తే మాత్రం అది విషాహారం అవుతుంది.

★ మాంసాహారం అంటే ఒక జంతువు మాంసంతోనే వండాలి. అనేక జంతువుల మాంసాన్ని కలిపి కాక్టెల్ చేసి వండటం తప్పు. అది విరుద్ధ ఆహారం అవుతుంది. అంతే కాదు, కోడి మాంసంతొ ఒక కూర, మేక మాంసంతో ఒక కూర, చేపలతోనో, పీతలతోనో ఒక కూర... ఇలా అనేక మాంసాలను ఒకేసారి తినటం కూడా విరుద్ధ ఆహారమే అవుతుంది.

★ నెయ్యి, కొవ్వు, నూనె ఈ మూడింటికీ ఇవ్వాళ తేడా కనిపించటం లేదు. ఈ మూడూ కలిపి నెయ్యి అనే బ్రహ్మ పదార్థాన్నితయారు చేసి మనకు అంటగడ్తున్నారు చాలా మంది వ్యాపారులు. ఈ సంగతి ఐదు వందల ఏళ్ల క్రితం భావమిశ్రుడనే ఈ ఆయుర్వేద వైద్యుడికి ఎలా తెలుసో తెలియదు. "సర్పిర్వసాతైలం పానీయం నాపయస్తధా"అని బావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో నిషేధం విధించాడు. ఆ రోజుల్లో వైద్య శాస్త్ర ప్రమాణాలను ప్రజలు పట్టించుకొనేవారు కాబట్టి, కల్తీల పట్ల నిఘా ఉండేది. ఇప్పుడు అలాంటిదేమీ లేదు. పెరుగన్నం తరువాత ఐసుక్రీములు వడ్డించారో లేదో చూసుకోవటం తప్పు.

20. జంకుతిళ్ళు

ఎక్కువకేలరీలు, ఎక్కువ కొవ్వు కలిసిన ఆహార పదార్థాల్ని జంక్'ఫుడ్స్ అంటారు. తీపి, పిండిపదార్థాలుఎక్కువగానూ, నూనెమయంగానూఉండి. విటమిన్లు, మినరల్సు, ప్రొటీన్లువగైరాపోషకవిలువలుఅతితక్కువగాఉండే (foods that contribute lots of calories but little nutritional value) పదార్థాలన్నిజంక్'ఫుడ్సే! మైదాపిండిలాంటివి ఈ జంకులు తయారవటానికి ఉపయోగపడుతుంటాయి.

'హంబ'ర్గర్లు, పీజ్జాలు, దోసెలు, పూరీలు, బజ్జీలు, బొంబాయి రవ్వ ఉప్మాలు, నూడుల్స్, ఛాట్మశాలాలు, పునుగులు పానీపూరీలు ఇలాంటి వన్నీ ఈ కోవలోకేవస్తాయి. తాత్కాలికంగాఆకలితీరటానికి, నాగరికులం అనిచాటు కోవటానికీ, జిహ్వాచాపల్యంతీర్చుకోవటానికి, మనస్తృప్తికీ తప్ప వీటిని తిన్నందువలన ఆరోగ్యలాభం ఏమీలేదు. 21వ శతాబ్దిలో గ్లోబలైజేషన్ పుణ్యమా అని తెలుగు నేలను కబళించిన అనేక మహమ్మారుల్లో 'జంకు'లు ముఖ్యమైనవి. జంకుబెంకులు లేకుండా ఇలా 'జంకు ఆహారాల్ని కోరుకునే వాళ్ళని 'జంకీ' లంటారు.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంగీకరించిన గొప్ప జంకు ఆహారపదార్థం పిజ్జా. అది ఇటలీ వంటకం కావటమే దాని గొప్ప! అలాగే కొన్నిధాన్యాలతో చేసిన సూపులు కూడా! ఆకలి తీర్చుకోవటానికి కాక ఆకలిని చంపుకోవటానికి ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నే మనం తినే చాలా రకాల టిఫిన్లు, మధ్యమధ్య సరదాగా తినే పకోడీలు, బజ్జీలు, పునుగులూ ఇవన్నీ కేలరీలనీ, కొవ్వునీ పెంచి, ఇతర పోషకాలు వంటికి వంటబట్టకుండా చేస్తాయి. ఎప్పుడో ఒకసారైతే లెక్కలేక పోవచ్చు గానీ, ప్రతిరోజూ ఈ జంకుల్ని మాత్రమే తినే అలవాటు ఉన్న 'జంకీ'లకు తప్పకుండా చెడు కలుగుతుంది. హోటళ్ళలో సూపుల్ని ఎపిటైజర్లని పేర్లుపెట్టి మనల్ని తప్పుదోవ పట్టిస్తారు. అవి ఆకలిని చంపేవే గానీ ఆకలిని తీర్చవు. ఆకల్ని పెంచేవి అంతకన్నా కాదు.

తింటున్న కొద్దీ ఇంకా తినాలనిపించి, తిన్నాక ఇబ్బంది పెట్టే ఆహార పదార్థాలన్నీ జంకు ఫుడ్స్ కోవలోకే వస్తాయి. ఫాస్ట్ ఫుడ్లు (పునుగులూ బజ్జీలూ వగైరా), శ్నాక్'ఫుడ్లు (ఆలూచిప్సు, బూందీ, కారప్పూసవగైరా) కూడా ఇలాంటివే! వీటిని టమోటా సాసు, బట్టర్ ఛీజ్'లతో తింటే పోషకాలు సమకూరుతాయని అమెరికన్ నిపుణులు ప్రచారం చేస్తున్నారు. యాసిడ్లు కలిపిన టమోటా సాసులు, చిల్లీసాసులు తినటం అమెరికన్ స్టైల్ అనీ, అల్లప్పచ్చడి, రోటి టమోటాపచ్చడి అనాగరికం అనీ, మనం భావిస్తున్నాం. పోషకాల్లేనివి, ఆకల్ని చంపేవీ, స్థూలకాయం తెచ్చేవీ వాడటమే నాగరికత అనుకునే వాళ్ళ సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటం వలన అవి మాత్రమే దొరికే పరిస్థితి వస్తుంది. అపకారం చేసే వాటిని తిరస్కరించే వ్జితని మనం కోల్పోకూడదు.

21. డైటింగ్ సూత్రాలు

ఉపవాసాలు చేయటానికి కొన్ని గణాంకాలను అర్థం చేసుకొని వాటి పాటించటం అవసరం. సహజంగా వ్యక్తి తీసుకునే ఆహార పరిమాణాన్ని, వ్యక్తి శరీరానికి రోజువారీ ఉండే శ్రమని, వ్యక్తి జీర్ణశక్తినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని ఎంత

ఉపవాసం (ఫాస్టింగ్) ఉండాలో లెక్కగట్టుకోవాలి. తెల్లవారేసరికి పదికిలోలు తగ్గిపోవాలన్నట్టు అతిగా ఉపవాసాలు చేయటం వలన అపకారం జరుగుతుంది.

ఉపవాసం పేరుతో అర్ధాకలి మీదే భోజనాన్ని ముగించేస్తే, ఓ గంట అయ్యాక ధ్యాసంతా పనిమీంచి ఆకలి మీదకు మళ్ళుతుంది. కడుపులో ఏదో ఒకటి పడకపోతే పని చేయలేననే స్థితికి వచ్చేస్తారు. ఇడ్లీనో దోశనో, పూరీనో, బజ్జీల్నో తెప్పించుకుని తింటే గానీ బండి కదలదు. కడుపునిండా అన్నం తింటే, ఈ బజ్జీల పాల్పడటం తప్పేది కదా!

అశాస్త్రీయంగా ఉపవాసాలుంటే చివరికి ఓవర్ ఈటింగులోకి వెళ్ళి స్థూలకాయాన్ని పెంచుకోవటం అవుతుంది. కాబట్టి, ఉపవాసాల నియమాల్ని బాగా ఆలోచించి తీసుకోవాలి. ఉపవాసాలను నెమ్మదిగా అలవాటు చేసుకోవాలి. అర్ధంతరంగా ప్రారంభించ కూడదు.

బలమైన జీర్ణశక్తి ఉంటే ఆకలి పెరిగి అతిగా తింటారని, ఆకల్ని తగ్గించాలనీ, తద్వారా ఆహారాన్ని తగ్గించాలనీ కొందరు ఆలోచిస్తుంటారు. నిజానికి ఇది పూర్తి వాస్తవం కాదు. ఒకే వయసు, ఒకే బరువు, ఒకే పొడ్డూ పొడుగూ ఉన్న ఇద్దరు వ్యక్తుల ఆహారం ఒకే పరిమాణంలో ఉండక పోవచ్చు. మొదటి నుండీ వ్యక్తి ఎంత ఆహారాన్ని తినటానికి అలవాటు పడ్డాడన్నదాని మీద అతని కడుపునిండటం ఆధారపడి ఉంటుంది. తక్కువ ఆహారంతో కడుపునింపుకోవాలంటే ఆ మేరకు కొద్దికొద్దిగా తగ్గిస్తూ అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఆకలి వేరు, జీర్ణం కావటం వేరు. కడుపు ఖాళీ అవగానే ఆకలి వేస్తుంది. కానీ, అసలైన జీర్ణప్రక్రియ కడుపు ఖాళీ అయ్యాకే మొదలౌతుంది. తీసుకున్న ఆహారంలోని అన్ని పోషకాలు ఆయా ధాతువుల్లో చేరి, శరీరానికి కావలసిన శక్తి నందించే వరకూ జీర్ణప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. అందుకే "no meals between meals" అనే సూక్తి పుట్టింది. ఉదయం అల్పాహారం అయ్యాక మధ్యా హ్నాం భోజనం వరకూ, మధ్యాహ్నాం భోజనం తరువాత రాత్రి భోజనం వరకూ కడుపులో ఏదీ వేయకుండా ఉండాలి. జీర్ణశక్తిని ఇది కాపాడుతుంది. కాఫీ టీలు జీర్ణశక్తిని చంపుతాయి. జీర్ణశక్తి మందగిస్తే స్థూలకాయం పెరుగు తుంది. ఆకలైందని కాఫీలు తాగటం వలన ఆకలి చస్తుందే గానీ ఆకలి తీరదు.

ఉపవాసాలను శరీరశ్రమకు తగ్గట్టుగానూ, జీర్ణశక్తి అనుసారంగానూ, తినే ఆహార పదార్థాలు, వాటి పరిమాణాలను బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. తేలికగా అరిగే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు అర్ధ భోజనాల అవసరం ఉండదు. కష్టంగా అరిగేవి తింటున్నప్పుడు భోజన పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవటానికి అలవాటు పడటం మంచిది.

22. తిండి విషాలకు విరుగుళ్ళు

అటుకులంటే తెలుగువాళ్ళకు చాలా ఇష్టం. కొత్త బియ్యం రాగానే మరమరాలు,. అటుకులు పట్టించుకొని ఇంట్లో దచుకునేవాళ్ళు సంవత్సరం పొడవునా అవి ఇంట్లో ఉండేవి. నలభై యాభై యేళ్ల క్రితం వరకూ మనది ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ కాబట్టి, ప్రతి ఇంట్లోనూ ముత్తాత నుండీ మునిమనవడి వరకూ కనీసం పాతిక మంది ఉండెవాళ్ళు. పిల్లలున్న ఇళ్ళు కాబట్టి జబ్బు చేయకుండా ఉంటాయని అటుకులూ, మరమరాలూ అట్టే పెట్టుకునే వాళ్లు. బియ్యం లేదా బియ్యప్పిండికి బదులుగా అటుకులు వేసి అట్లు మొదలైనవి పోసుకునే అలవాటు కూడా ఉండేది.

మరమరాలను కొన్ని ప్రాంతాలలో బొరుగులు, వరి పేలాలు అనికూడా అంటారు. ఇతర ధాన్యాఇవి చాలా తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కానీ అటుకులు చాలా కష్టంగ అరుగుతాయి. అందుకని అటుకులు తిన్న తరువాత అజీర్తి బాధలు కలగకుండా ఉండేందుకు చిన్న గ్లాసు నీళ్లలో చిటికెడంత ఉప్పు, వేయించి దంచిన వాము పొడి అరచెంచా కలిపితాగితే అటుకుల దోషం ఉండదు. మరమరాలు కూడా అతిగా తిన్నప్పుడు అజీర్తి నిస్తాయి. దీనికి పుదీనా విరుగుడు. ఎదో ఒక రూపంలో పుదీనా తీసుకొంటే అజిర్తి బాధలకు దురంగా ఉండవచ్చు. కానీ పుదీనా చాలా మందికి వేడి చేస్తుంది. కాబట్టుఇ ఏదీ అతిగా కాకుండా పరిమితంగా తీసుకొనేవాళ్ళకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ రావు.

సొర కాయల్ని ఆనబకాయ, ఆనపకాయ అని వివిధ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. పొడవుగా ఉండెవి, గుండ్రంగా ముంత లాగా ఉండేవి రెండురకాలుగా ఉంటాయి. ఇది కఫ ప్రధానమైన ఆహారద్రవ్యం. బాగా చలవ చేస్తుంది. కానీ కొన్ని శరీర తత్వాలకు ఇది తిన్నప్పుడు కఫం పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాంటివాళ్ళు ధనియాలు, జీలకర్ర శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక చెంచాపొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో తాగితే అపకారం చేయకుండా ఉంటుంది. జీలకర్ర పొడిని నీళ్ళలో వేసి టీ కాచినట్టి మరిగించి, వడగట్టి పంచదార కలుపుకొని తాగితే కఫం పేరుకోకుండా విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

అరిసెలు తింటే ఆర్నెల్ల నాటి రోగాలను కూడా బయట పెడుతుందని చాలామందికి ఒక భయం ఉంది. కీళ్ళ నొప్పులు, జీర్ణకోశవ్యాధులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారు, మధుమేహరోగులు అరిశలు తింటానికి జంకుతారు. షుగరు రోగుల సంగతి అలా ఉంచితే, తక్కినవారు అరిశలు తిన్నతరువాత ఇందాక చెప్పిన ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడిని ఒక చెంచామోతాదులో తీసుకొని మజ్జిగలో

కలిపి తాగితే అరిశల దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. వాముని మరిగించి కాచిన టీ వేడి వేడిగా తాగితే అరిశల దోషం పోతుంది.

ఉలవచారు, ఉలవలతో పప్పు, ఉలవల సున్నిపొడి, ఉలవ కట్టు, ఉలవలతో జావ(గంజి) ఇలాంటివి రకరకాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కానీ గుర్రాలకే కష్టంగా అరిగే ఈ ఉలవలు ఇనుప గుగ్గిళ్లమాదిరి మనుషులకు మరింత కష్టంగా అరుగుతాయి. అందుకని దాని తయారీకి సాధ్యమైనంత తేలికగా అరిగే పద్ధతుల్ని అవలంభించటం అవసరం. అందులో చింతపండుని పరిమితం చేసి, నెయ్యి, వెన్న లేదా క్రీముని తగినంతగా కలుపుకోవటం వలన ఉలవతో వంతకాలు తేలికగా అరుగుతాయి. ఉలవలకు వెన్న విరుగుడు.

జీడి పప్పు ఎక్కువ శక్తిమంతమైన ప్రొటీన్ పదార్థం, ఇందులో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని మాంసవృద్ధినీ, వీర్య వృద్ధినీ కలిగిస్తుంది. స్థూలకాయం రానీయదు. కానీ జీడిపప్పులో ప్రొటీన్లు చాలామందికి సరిపడవు. అది తినంగనే ఒళ్లంతా దురదలు, దద్దుర్లూ కలుగుతాయి. శరీరంలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ వాచి పైత్య వికారాలేర్పడతాయి. తలతిరుగుతుంది. కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతాయి. వాంతి వెళ్ళేలా ఉంటుంది. ఈ పైత్యం తగ్గటానికి ధనియాల పొడి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. పాలలో బెల్లంగానీ, కలకండ గానీ కలిపి తాగవచ్చు.

జిలేబీలను అమితంగా ఇష్టపడేవారు ఒకట్రొండు జిలేబీ చుట్టలతో సంతృప్తి పడరు. మనల్ని ఎక్కువగా ఆకర్షించి అమితంగా తినేలా చేస్తాయి జిలేబీలు. దీనివలన శీతపైత్యం అనే దోషం వస్తుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. అంటే పైత్యపు దద్దుర్లూ, జీర్ణకోశంలో అనేక బాధలూ కలుగుతాయి. లవంగ మొగ్గలు రెండు బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగటం, దానిమ్మ గింజలు తినటం, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగటం లాంటివి దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. తీపివస్తువులు ఏవి అతిగా తిన్నా ఈ విరుగుడు ద్రవ్యాలు పనిచేస్తాయి.

బెల్లం అతిగా తిన్నప్పుడు కూడా ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మిశ్రమం విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. బూడిద గుమ్మడి రసాన్ని తీపికి విరుగుడుగా చెప్తారు. బూడిదగుమ్మడితో చేసిన హల్వా గానీ, ఆగ్రా స్వీట్లు గానీ ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి. వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తాయి. అయితే ఇవి కూడా అతిగా తినకూడదు. ఇందాక చెప్పుకున్న ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, లవంగాలు, పుదీన, వాము లాంటివి తీసుకొంటే బూడిద గుమ్మడికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

ఎర్రగుమ్మడికాయ స్వతహాగా వేడి చేసే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నొప్పుల్ని పెంచుతుంది. అందుకని వ్యాధులతో బాధపడేవారు గుమ్మడికాయని తినరు. పండు గుమ్మడితోనూ. లేత గుమ్మడితోనూ, గుమ్మడి ఆకుల్తోనూ రకరకాల వంటకాలు చేస్తారు. అది కష్టంగా అరిగే ఆహార ద్రవ్యాలలో ఒకటి. కాబట్టి నొప్పుల్నీ ఎలెర్జీలనూ పెంచుతుంది. బూడి గుమ్మడి చలవ చేస్తుంది. ఎర్రగుమ్మడి వేడు చేస్తుంది. అందుకని ఎర్రగుమ్మడి తిన్న తరువాత, అది ఎలాంటి ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉండేందుకు ధనియాలు, జీలకర్ర శొంఠి పొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగటం మంచిది.

పాన్ మషాలాలు, కారాకిళ్ళీలు, జర్దా కిళ్ళీలు, తాంబూలాలు అతిగా తినే అలవాటున్నవారికి చిక్కటి పెరుగు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అంటే తమలపాకుల అతి వాడకం వలన ఎలాంటి దోషమూ కలగకుండా ఉంటుంది. గంజాయి, నల్లమందు లాంటి మాదక ద్రవ్యాలకు పుల్లని మజ్జిగలో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడిని కలిపి తాగించటం వలన మత్తు త్వరగా విడుతుంది. జామ ఆకుల రసం గంజాయికి విరుగుడుగా చెప్తారు.

మజ్జిగ ఎంత అమృతమో అతిగా తాగితే అంత హానీ చేస్తాయి. మజ్జిగ అతి సేవన వలన జీర్ణశక్తి విఫలం అవుతుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర శొంఠి పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే ఆ మజ్జిగ ఎలాంటి హానీ కలిగించదు.

కందిపప్పును అమితంగా తిన్నప్పుడు బాగా వేడి చేస్తుంది. వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారు ఎక్కువగా వ్యాధులకు లోనౌతారు. నెయ్యి కందిపప్పుకు ప్రముఖమైన విరుగుడు ద్రవ్యం, శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమం ఇందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.. కందిపప్పుని కొద్దిగా పులుపు చేర్చి వండటం వలన అది విషదోషాలను కలిగించకుండా ఉంటుంది. కానీ ఆదేశం ఇచ్చారు కదా,,, అని పులుపు మయం చేసుకొంటే ప్రమాదం. చింతపండు కన్నా చుక్కకూర, టమోటాలు తక్కువ పైత్యం చేస్తాయి.

పాలలో పంచదార కలిపి తాగితే పాల వలన కలిగే దోషాలు ఆగుతాయి. మజ్జిగ, చల్ల తక్రం అని మజ్జిగని (Butter Milk) రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. మజ్జిగలో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగటమే శ్రేయస్కరం. అయితే ఉప్పు ముప్పు కలిగేంత వేసుకోవటమూ మంచిది కాదు కదా!

ఉప్పుని అతిగా తిన్నప్పుడు చలవచేసే బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, సబ్జా గింజలు, పళ్ల రసాల్లాంటివి తీసుకోవటం మంచిది. మూత్రాన్ని ఎక్కువగా అయ్యేలా చేసే ఔషధాలను వాడితే, శరీరంలో అధికంగా పేరుకున్న ఉప్పు బయ్కి కొట్టుకు పోయి పెద్ద ముప్పు తప్పుతుంది.

23. తీపి నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా?

"తీపంటే మాకి ఇష్టం లేదండీ" అనీ, "తీపి తినం" అనీ అనే వాళ్ళు నిజంగా తీపి తినట్లేదనుకోవటం పొరబాటు. మనకు ఇష్టం అయినా కాకపోయినా తీపి ఏదో ఒక రూపంలో మన కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది. తీపి లేకపోతే శరీరానికి మనుగడలేదు.

అఖరికి చింతపండు లాంటి పుల్లని పదార్థాలలో కూడా తీపి అధికంగానే ఉంటుందని మొదట మనం గమనించాలి. చింతపండు వేశాం కాబట్టి తప్పనిసరిగా కొంత తీపిని కలిపి వంటకాలు చేస్తుంటారు మన వాళ్ళు. తీపి లేకుండా ఆహార పదార్థాలను తినటం అనేది అసాధ్యం. ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు తప్ప తీపి లేకుండా ఈ సృష్టి లేదు.

ఒక ద్రవ్యానికి ఆ రుచి, ఆ ద్రవ్యంలో ఉండే రసాయనాల రుచి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. కాకరలో charantin అని, చేదుగా ఉండే రసాయనం, చింతపండులో tartaric acid అనే పుల్లగా ఉండే రసాయనం వాటికి ఆ యా రుచులను కలిగిస్తున్నాయి. ఆ రసాయనాల గుణ ధర్మాలే వాటి రుచుల గుణ ధర్మాలవుతాయి. అవి ఆ ద్రవ్యాల గుణ ధర్మాలుగా మనకు కనిపిస్తాయి. కాకరలోని చేదు రసాయనం షుగరు వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తే, చింతపండులోని పుల్లని రసాయనం శరీరంలో అమ్లగుణాలు (acidity) పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. కాబట్టి, ఒక ద్రవ్యం యొక్క రుచి, దానిలోని రసాయనాల రుచి, ఆ రుచికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన గుణధర్మాలు ఒకటేనని తెలియ చెప్పటం ఇక్క ముఖ్య విషయం. ఒక ద్రవ్యంలో అనేక రసాయనాలు ఉండవచ్చు. అనేక రుచులు కలిగిన రసాయనాలు కూడా ఉండవచ్చు. ప్రధాన రసాయనం ఏ రుచికలిగి ఉంటుందో దాని ప్రభావం ఆ ద్రవ్యానికి ఉంటుంది. కానీ, ఇతర రసాయనాల రుచులు ఆ ద్రవ్యానికి అనుబంధంగా ఉంటాయి. ఈ అనుబంధ రుచే చింతపండుకు తీపి రుచిని అదనంగా ఇస్తోంది. అది పులుపుతో సమానంగా ఉన్నందువలన, అతిగా చింతపండు తింటే, పులుపుచేసే హానితో పాటు తీపి చేసే హాని కూడా కలుగుతుంది. ఇది జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలసిన విషయం. అవును! చింతపండు తింటే షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది.

ఇలా ప్రతి ద్రవ్యంలోనూ తీపి అనేది ఒక అనురసం అంటే అనుబంధ రుచిగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తీపిని మనం మనకు తెలియకుండానే ఎ0తో కొంత స్థాయిలో తీసుకొంటూనే ఉన్నాం అని గుర్తించాలి. స్వీట్లు ఇష్టంగా తిన్నా, తినకపోయినా తీపి కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది.

ఒక ఇల్లు కట్టటానికి సిమెంటు ఎంత అవసరమో శరీర నిర్మాణానికి తీపి అంత అవసరం. ఒక మోటారు ఇంజెను పని చేయటానికి ఇంధనం ఎ0త అవసరమో శరీరం కదలటానికి తీపి అంత అవసరం. తీపి వలనే శరీరంలో రస రక్త మాంస్స మజ్జాది సమస్త ధాతువులూ ఏర్పడుతున్నాయి. కేవలం కేలరీల కొలతలో మాత్రమే చూస్తే తీపి ప్రభావాన్ని మనం తక్కువ అంచనా వేసినట్టే అవుతుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన విధానమే ఎక్కువ శాస్త్రీయంగా ఉన్నదనిపిస్తుంది.

తీపి గురించి సుశ్రుతాచార్యులవారు చెప్పిన కొన్ని ప్రయోజనాలను ఇక్కడ మనం పరిశీలిద్దాం.

రసధాతువు అంటే రక్తంలో ఉండే ద్రవ పదార్థం. దీన్ని ప్లాస్మా అంటారు. తి ఈ రవధాతువు బలంగా ఉండెలా చేస్తుంది. రక్తధాతువు అంటె రక్త0లో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ సహా అన్ని కణాలు తగు పాళ్ళలో సమృద్ధిగా ఉండేలా సహకరిస్తుంది. మాంసం, కొవ్వు, ఎముకలు, ఎముకలలోపల ఉండే మజ్జ (మూలుగ) వీర్య ధాతువులన్నింటినీ ఇది బలంగానూ, చాలినంతగానూ ఉండేలా చేస్తుంది. తిపిని పూర్తిగా సున్నా స్థాయికి మనం నిషేధించగలిగితే శరిరంలోని ఈ ఏడు ధాతువులూ నశించిపోతాయని అర్థం. కాబట్టి, తీపిని మనం తగినంతగా తిసుకోవటానికి ప్రకృతి ప్రతి ఆహార ద్రవ్యంలోను తీపిని ఎంతో కొంత కలిపే అందిస్తోందన్నమాట!

కంటి చూపును బల సంపన్నం చెస్తుంది. జుట్టు బలంగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. శరిరానికి మంచి రంగు రావటానికి సహకరిస్తుంది. శరీరానికి శక్తినిచ్చి ఏపుగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. ఆయుష్షుని పెందుతుంది. మనస్సునీ, ఇంద్రియాలనూ ప్రసన్నంగా ఉంచుతుంది. తృప్తినిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది.

కార్బో హైడ్రేట్లు కలిగిన ప్రతి ద్రవ్యమూ తీపిని కలిగినదే! పాలు, వెన్న నెయ్యి అన్నీ తీపి పదార్థాల జాబితాలోకే వస్తాయి. పంచదారగానీ, బెల్లం గానీ కలిపితేనే తిపి అనుకోవటం పొరబాటు. ఎముకలోపల ఉండే మూలుగ తీపి పదార్థమే. వార్లీ, గోధుమ, మినుములు, పెసలు శనగపప్పు ఇవన్నీ తీపి పదార్థాలే!

దోస, కరుబూజా, గుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి, సొర, బీర, పొట్ల ఇవన్నీ తీపి పదార్థాలే!

ఖర్జూరం, తాటిపండు, ద్రాక్ష, కిస్ మిస్, దానిమ్మ, పనస తొనలు, వగైరా పళ్లన్నీ తీపి పదార్థాలే! కొబ్బరి తీపి పదార్థాలలో ముఖ్యమైంది.

తీపి లేని ఆహార ద్రవ్యం అనేదే లేదని దీన్ని బట్టి ఈ పాటికి అర్థం అయి ఉంటుంది. తీపిని తినకూడని వ్యక్తులు తీపిని మాత్రమే మానగలరు గానీ, తీపి

అనేదే తగలకుండా ఆహారం తీసుకోవాలంటే కుదరదు. పైగా దానివలన అపకారం జరుగుతుంది.

షుగరు వ్యాధిలో గానీ, స్థూలకాయం లోగానీ తీపి అనేది శరిరానికి పరిమితి దాటి అందినప్పుడు ఆ అదనపు తీపిని వినియోగించుకోవటానికి యంత్రాంగం సరిగా పని చేయక పోవటం వలన అదనపు తీపి శరీరంలో పేరుకు పోతోంది. దీన్నే షుగరు వ్యాధి అంటున్నాం. మనం ఆపవలసింది ఈ అదనపు తీపి వాడకాన్ని మాత్రమే! ఎంత అదనంగా వెడుతోందనేది మన తీసుకునే ఆహారం పైనా, మనం చేసే పనుల మీదా, మనం శరీరానికి ఇచ్చే శ్రమ మీదా ఆధార పడి ఉంటుంది. ఒక రోడ్డు కూలీ శరీరానికి ఎక్కువ తీపి అవసరం కాగా, ఆ రోడ్డును అనుమతించిన ఇంజనీరుగారికి తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. ఇది ఆ వ్యక్తికి షుగరు వ్యాధి ఉన్నదా లేదా అనే విషయానికి సంబంధించినది కాదు. మామూలు వ్యక్తులకు కూడా తీపి అవసరం అనేది వారి జీవన శైలిని బట్టి ఉంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎ0త తీపి తింటే ఎక్కువౌతుంది అనేది ఆ వ్యక్తి జీవన శైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

జీవన శైలిలో తక్కువ శరీర శ్రమ (sedentary) ఉన్న వ్యక్తులకు తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. వారికి చేదు, వగరు తగినంత పాళ్లలో ఉండే విధంగా ఆహార ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు కూడా తీపి స్వభావాన్నే కలిగి ఉంటాయని కూడా గుర్తించాలి. తీపి అనేది జీవితానికి ఎంతో అవసరం. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అతిగా తీసుకొంటే అమృతం కూడా విషం అయిపోతుంది. అతి అంటే ఎంత...అనేది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవటానికి ఈ సమాచారం ఉపయోగపడుతుంది.

24. తీపివలన కేన్సరు ప్రమాదం

సాత్త్వికాహారం అంటే తీపి ఎక్కువగా తినటం అనే అభిప్రాయం కొందరిలో ఉంది. అన్నం మాని, పరమాన్నం తింటే చాలా గొప్ప అనుకుని, శరీరాన్ని విషపూరితం చేసుకునేవాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం శరీరాన్ని పోషించే తీపి, మితిమీరి వాడితే శరీరాన్ని ఎలా బాధిస్తుందో కూడా వివరించింది.

తీపి అనగానే పంచదార, బెల్లం మాత్రమే కాదు, పాలు, బియ్యం, ఇతర తీపి ధాన్యాలు, చింతపండుతో సహా ఇతర పండ్లు, ఖర్జూరాలు, తేనె, కూల్ డ్రింకులు, బిళ్ళలు, బిస్కత్తులు, చాక్'లేట్లు, కూకీలు, బంగాళాదుంపల చిప్సు, ఇవన్నీ మితిమీరితే తీపి విషాలే!

వీటన్నింటిలోనూ తీపిరుచి మాత్రమే ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది కానీ, దేని ప్రభావం దానిది. తేనె తియ్యగా ఉంటుంది. కానీ, బాగా వేడి చేస్తుంది. ఖర్జూరంపండు మరీ వేడి చేస్తుంది. అదే ఎండితే చలవచేస్తుంది. పైన్‘యాపిల్ కడుపులో ఆమ్ల సముద్రాన్ని సృష్టిస్తుంది. అంటే, ఇవి తీపికి సంబంధించిన మంచి గుణాల్నిస్తూనే పైత్యాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి. వేడిశరీర తత్వం ఉన్న వాళ్లు వేడి చేసే తీపిని తింటే, చలవ కలగకపోగా అపకారం చేస్తుంది. కడుపులో మంట ఉన్న వ్యక్తికి శనగ పిండితో చేసిన లడ్డూ మంటని పెంచేదిగానే ఉంటుంది. పంచదారతో పోలిస్తే వేడిని తగ్గించే విషయంలో బెల్లం కొంత నయం. అతిగా తింటే అదీ ‘తీపి విషం’గానే మారిపోతుంది.

డల్లాస్ లోని టెక్సాస్ విశ్వవిద్యాలయం 2017 మేనెల 26న వెలువరించిన నివేదికలో తీపి రుచికీ ఊపిరితిత్తుల్లో కేన్సరుకీ గల సంబంధాన్ని బట్టబయలు చేసింది. డా. జంఘ్ వాన్ “జే” కిమ్ అనే శాస్త్రవేత్త కొన్ని రకాల కేన్సర్ కణాలు మానవ శరీరంలో పెరగటానికి కావలసిన శక్తిని శరీరంలో నిలవున్న గ్లూకోజు నుండే గ్రహిస్తున్నాయని ప్రకటించాడు. ముఖ్యంగా శ్క్వామస్ కణాలు ఎక్కువగా తీపి మీదే ఆధారపడి పెరుగుతాయని ఆయన పరిశోధన.

తీపిబండి (గ్లూకోజ్ ట్రాన్స్‘పోర్టర్ 1–GLUT1) అనే ప్రొటీన్ శరీరంలోని తీపిని కేన్సరు కణాలకు అందిస్తుందని ఆయన ప్రతిపాదించాడు. తీపిని మన శరీరావసరాలకు మించి తీసుకుంటే కేన్సరుకు గురికావలసి వస్తుందని ఆయన నివేదిక హెచ్చరిస్తోంది. 11 వేలమంది కేన్సర్ రోగులమీద 33 రకాల కేన్సరు వ్యాధుల్లో పరిశీలన చేసిన నివేదిక ఇది.

తెలుగు వారి భోజనానికి సంబంధించినంత వరకూ వరి అన్నం, మషాలాలు, చింతపండు రసం పోసి వండేవి ఎక్కువ షుగరుని శరీరానికి అందించే విధంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ పులుపు, మషాలాలు, నెయ్యీ – నూనెలు లేని ఆహారం షుగరుని తక్కువ పెంచుతుంది. దాన్నే ఆయుర్వేదం సాత్వికాహారంగా పేర్కొంది.

భోజనమే షుగరు మయంగా ఉంటే, ఇంకా అదనంగా స్వీట్లు, కూల్ డ్రింకులు, చాక్లేట్లు, ఐస్–క్రీములు, పాలు–పంచదార కలిసిన కాఫీ టీలు అతిగా తీసుకోవటం వలన శరీరం మరింత తీపిమయం అవుతుంది. విదేశీ కంపెనీల కూల్ డ్రింకుల్లాంటి తీపి పదార్థాలను ఎక్కువగా వాడటం దేశానికి, దేహానిక్కూడా అనర్థ దాయకమేనని మొదట మనం గమనించాలి.

శరీరంలో తీపి ఎక్కువైతే తీపులు(బాధలు) ఎక్కువౌతాయి. కేన్సర్ కణాలు స్వేచ్ఛగా పెరగటానికి కావలసినంత తీపిని శరీరం అందిస్తుంటే వ్యాధి తిష్టవేసేందుకు మనమే సహకరిస్తున్నట్టే కదా! ఎడినోమా కేన్సరు, శ్క్వామస్ కణాల కేన్సరు, ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే కేన్సర్ వ్యాధుల్లో తీపి విషయమై జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఈ తీపిబండి (గ్లూకోజ్ ట్రాన్స్'పోర్టర్ 1–GLUT1) ని నియంత్రించేందుకు GLUT1 నిరోధక ఔషధాన్ని ఊపిరితిత్తుల్లో కేన్సరు వచ్చిన ఎలుకల మీద ప్రయోగించి చూశారు. శరీరంలో ఈ “తీపిబండి కణాలు” పెరగటం కేన్సరు వ్యాధికి సూచన కావచ్చుని, వారికి GLUT1 నిరోధకం ఇస్తే కేన్సరు వ్యాధిని కూడా నిరోధించవచ్చుని శాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయ పడ్తున్నారు.

ఏ వ్యాధికి ఏ మందులు వాడాలనే అంశం వైద్యులకు సంబంధించింది. జన సామాన్యానికి ‘ఆరోగ్యం కోసమే ఆహారం’ అనేదాన్ని అర్థం అయ్యేలా చాటి చెప్పటమే లక్ష్యం కాబట్టి, కేన్సరు వ్యాధి బారిన పడకుండా తీపిని అదుపులో పెట్టుకోవటం గురించి సాధ్యమైనంత సమాచారాన్ని అందించటం అవసరం. కేన్సరు కణాలను పోషించే వ్యవస్థని నిర్వీర్యం చేసే బాధ్యత వైద్యులు తీసుకుంటారు. కేన్సరు రాకమునుపే నిరోధించే బాధ్యతను మనం తీసుకోవాలి.

తీపి వలన షుగరు వ్యాధి ఒక్కటే కాదని కేన్సరుకూడా రావచ్చుననే వార్త మనల్ని భయపెట్టేదే! అయితే భయపడటం కూడా అవసరమే! మనం రోజువారీగా తినే ఆహారపదార్థాల్లో వేపుడు కూరలు, డీప్ ఫ్రై వంటకాలు, నల్లగా బొగ్గుముక్కలాగా మాడ్చిన పదార్థాలు కేన్సరుకు దారితీసేవేవిగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు తీపి పదార్థాలు కూడా కలిస్తే కేన్సరు వ్యాధి రేపెప్పుడో వచ్చేది నేడే వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండిన ఏ ద్రవ్యానికైనా కేన్సరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. అవి స్వీట్లైతే ఇంకా వేగిరంగా కేన్సరు రావచ్చు. అందుకే ఇంత హెచ్చరిక.

అమెరికన్ వ్యవసాయ సంస్థ 2015లో జరిపిన సర్వేలో సగటు అమెరికన్ పౌరుడు కూల్ డ్రింకులు, చాక్ లేట్లు, ఇంకా ఇతర తీపి పదార్థాలతో పాటు మొక్కజొన్నలతో చేసిన పానీయాలను కనీసంలో కనీసంగా 75 పౌండ్లవరకూ తీసుకుంటున్నాడని చెప్పింది. అన్ని విషయాల్లోనూ అమెరికా ప్రభావాన్ని స్వాగతించే తెలుగువాళ్ళు ఇంతకన్నా తక్కువగా తీపిని తీసుకుంటారని ఊహించనవసరం లేదు.

మన సాంప్రదాయక స్వీట్లకన్నా కూల్ డ్రింకులు, ఐస్ క్రీములు, నక్షత్రాల చాక్‘లేట్లు, జాములు, డబ్బాల మీద అమెరికన్ బార్ కోడ్ వేసిన పళ్ళ రసాలు వీటిని మోజుకొద్దీ అతిగా తీసుకుంటున్నాం.

ఏం తిన్నా తప్పేనంటూ అత్తపోరులా ఇలా చెప్తున్నామని అనుకోకూడదు. మనం పరిమితి దాటి తీపిని శరీరంలోకి కూరుతున్నాం. మన భోజన పదార్థాలలో మషాలాలు, చింతపండు రసం, నూనెవేపుడు పదార్థాల్ని కూర తక్కువగానూ అన్నం ఎక్కువగానూ కలుపుకోవలసి వస్తుంది. ఆ విధంగా వరి అన్నం వలన శరీరంలోకి తీపి ఎక్కువగా వెడుతోంది. అదనంగా స్వీట్లు మరింత తీపిని కడుపులోకి చేరుస్తున్నాయి. కూల్ డ్రింకులు, బిస్కత్తులు, ఇంకా ఆలూ చిప్స్, పాప్ కార్న్ లాంటివి షుగరుని మరింత పెంచుతాయి.

అన్నం తక్కువ, కూర బాగా ఎక్కువగా తినే విధంగా వంటకాలను మార్చుకోవటం విదేశీ వ్యామోహంతో కూడిన ద్రవ్యాలను సాధ్యమైనంత వదిలేయటం, పులుపు, మషాలాలకు ప్రాధాన్యత తగ్గించటం, చేదు రుచిగలిగిన కాకర, వేపపూలు, వగరు రుచి కలిగిన మజ్జిగ వీటిని ఎక్కువగా తీసుకునే వారికి కేన్సరు దూరంగా ఉంటుంది.

25. ధాన్యాన్ని వేయించి వండితే మేలు

బియ్యం, రాగులు, పెసరపప్పు, శనగపప్పు, కందిపప్పు, ఉలవలు, అలచందలు... వీటిని కొద్దిగా సెగ చూపించినట్టు వేయిస్తే వాటిలో దాగి ఉన్న అరోమా (సుగంధం) బయటకు వచ్చి అమిత రుచికరంగా ఉంటాయి. తేలికగా వేయించి నందువలన గింజ లోపల ఉండే చేమ ఆవిరై పోయి, తేలికగా అరిగే గుణాన్ని పొందుతాయి. కందిపప్పు, పెసరపప్పులను దోరగా వేయించి పప్పు వండుకుంటే ఉబ్బరం రాకుండా ఉంటుంది. బియ్యాన్ని కూడా ఇలా వేయించి వండితే చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. రుచికరంగా ఉంటుంది. ఒక చెంచా నెయ్యి వేసి, వేయిస్తే మరీమంచిది. కందిసున్ని, పెసరసున్ని, ఉలవసున్ని ఇలాంటివి వేయించిన కారణంగా అరుగుదలను పొందుతాయి. వేగిన మినప్పప్పుతో చేసిన సున్ని ఉండలకు ఆ రుచి వేపినందు వలనే కలుగుతోంది. శరీర శ్రమ బాగా ఉన్నవారికీ, జీర్ణశక్తి బలంగా ఉన్నవారికీ వేయించి వండి పెడితే మేలు చేస్తాయి. అతి ఆకలి (బులీమియా) కారణంగా ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తిననిదే ఉండలేకపోవటం వీటి వలన తగ్గుతుంది. ప్రయాణాల్లో తినేందుకు వీలిగా ఉంటాయి.

26. నవయవ్వనంలో నాణ్యమైన ఆహారం

యవ్వనారంభం నుండీ అంటే టీనేజీ నుండీ కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తినేవారికి రొమ్ము కేన్సర్ ప్రమాదం ఎక్కువని ఇటీవలి పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. రంగులు కలిసిన విషపదార్థాలు వీటికి తోడౌతున్నాయి. నలబైలొచ్చాక డైటింగ్చేయొచ్చు గానీ, కుర్రకారుకు ఇవన్నీ వర్తించవని చాలామంది బహిరంగంగానే అంటుంటారు. ఈ వయసులో తప్ప ఇంకెప్పుడు తింటారని ప్రశ్నిస్తారు. ఇలాంటి ఆలోచనలను సరిచేసుకోవాలని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాతికేళ్ళలోపు వయసులోచేసే ఆహార విహారాలే నలబైలు దాటాక వచ్చే రొమ్ము కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయని 'మెడికల్ న్యూస్ టుడే' జర్నల్'లో ఇటీవల ప్రచురిత మైన ఒక పరిశోధన చెప్తోంది.

ఈ హెచ్చరిక తేలిగ్గా తీసుకోవాల్సింది కాదు.మన యువతరం ఆహార విహారాలు విదేశీ ప్రభావం వలన రూపొందు తున్నవే అయినప్పుడు ఈ విదేశీ పరిశోధనలను కొట్టేయలేము. చైనా నూడుల్స్, పీజ్జాలు, ఇంకా ఝంకు ఆహారాల్ని జంకు లేకుండా తినటం వలన భవిష్యత్తులో రొమ్ముకేన్సర్, గుండె జబ్బుల ముప్పుకు కారణం అవుతాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

యవ్వనారంభ కాలంలో ఆడపిల్లల ఆహారంలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన భవిష్యత్తులో రొమ్ముకేన్సర్ ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని ప్రొ. డోర్గాన్ అనే శాస్త్రవేత్త పేర్కొన్నారు. సాధారణంగా ఆడపిల్లలు ఇంట్లో భోంచేసేప్పుడు నెయ్యి, నూనెలు వేసుకోరు. గొప్పగా డైటింగ్ చేస్తున్నాం అంటారు. కానీ, కేకులు,నక్షత్రాల చాక్లేట్లు, కోవాస్వీట్లు, పీజ్జాలూ, బిరియానీ ఫ్రైడ్ రైసులంటే ఎక్కువగా మక్కువ చూపేది ఆడపిల్లలే! వ్యాపారప్రకటనలు కూడా ఆడపిల్లలను ఎక్కువ ఆకర్షించటానికి ఉద్దేశించే ఉంటాయందుకే! కొవ్వు ఎక్కువగా కలిసిన ఆహారపదార్థాలే ఇవన్నీ!

తెలుగువారి ఆహారానికొచ్చేసరికి కొవ్వు విషయంలో చాలా తికమక ఉంది. కల్తీదారుల వలన, విదేశీ కంపెనీలవలన మన ఆహారం పూర్వపు వైభవాన్ని కోల్పోయింది. మనకు మార్కెట్లో దొరికే నూనెలో నూనె ఎంత ఉంది, నెయ్యిలో నెయ్యి ఎంతుంది అనే ప్రశ్నలకు సూటిగా సమాధానం దొరకదు. నేతిబీరలో నెయ్యి సామెత మన నెయ్యీ నూనెలకు బాగా వర్తిస్తుంది. ఆహారంలో నాణ్యతకు భరోసా లేకుండా పోతోంది. ఆహార ద్రవ్యాల మీద ప్రభుత్వ అదుపు ప్రశ్నార్థకం అయ్యింది.

ఈ పరిస్థితుల్లో ఆహారం విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోక పోతే రేపటి ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టడం అవుతుంది! నెయ్యి, నూనె, తేనె ఆఖరికి నీళ్ళూ, పాలు కూడా కల్తీ మయంగా ఉన్నప్పుడు, కొవ్వుఅనేది మనల్ని నాశనం చేసే ఒక దుష్ట శక్తిగా మారుతోంది. అందుకనే కొవ్వు విషయంలో మనం కళ్ళు తెరిచి వాస్తవాల్ని చూడాల్సిందే!

పాతికేళ్ళ క్రితం వరకూ మనకు దొరికిన నూనె వేరు, గానుగ దగ్గర నిలబడి నూనె పట్టించుకుని తెచ్చుకునే వాళ్ళు. ఇప్పుడొచ్చే ప్యాకెట్లనూనె వాడకం మొదలయ్యాక స్థూలకాయం రోగుల శాతం పెరిగింది. నూనె రుచి తగ్గింది. ఈ నూనె నాణ్యమైనదేనా అని ప్రశ్నించుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇలాగే ఇతర ఆహార ద్రవ్యాల పరిస్థితి కూడా!

అందుకని రొమ్ము కేన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే కొవ్వు పదార్థాల విషయంలో ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందేననీ, ముఖ్యంగా టీనేజీలో కొవ్వు పదార్థాలకు బానిస కావటం మంచిది కాదనీ ఈ పరిశోధనల సారాంశం. నూనెలో వేసి బొగ్గు ముక్కల్లా వేయించిన పదార్థాలను ఎంత తగ్గించుకుంటే అంత మంచిది. వంకాయ బొగ్గులు, బెండకాయ బొగ్గులూ, దొండకాయ బొగ్గులూ మనకు అపకారం చేసేవే!

27. నెగెటివ్ కేలరీల ఆహారం

మంచినీళ్లలో '0' కేలరీలుంటాయి. ఆ నీటిని ఫ్రిజ్జులో పెట్టి అతి చల్లగా తాగితే చల్లదనాన్ని వేడిగా మార్చుకోవటానికి శరీరం కొంత శక్తిని ఖర్చుపెడుతుంది. ఆ విధంగా తాను ఇచ్చే కేలరీల కన్నా ఖర్చు చేయించే కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్న వాటిని నెగెటివ్ కేలరీ ఫుడ్ అంటారు. పంచదార, పాలు కలపకుండా బ్లాక్ టీ, బ్లాక్ కాఫీ తాగినప్పుడు కూడా శరీరం దాన్ని అరిగించు కోవటానికి కొంత శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. చూయింగ్'గమ్ నములుతూ ఉంటే గంటకు 12 కేలరీలు ఖర్చవుతాయట! కానీ, వీటిని నమ్ముకుని, మంచుముక్కలు, కాఫీ టీలు తాగుతూ చూయింగ్ గమ్ నములుతూ జీవించలేం కదా!

అతి తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలు (very low calorie diet-VLCD) గురించి కూడా ఇలాంటి ప్రచారమే జరుగుతోంది. ఆ పేరుతో కంపెనీలు కొత్త కొత్త ఆహార పదార్థాలు తెచ్చి మనచేత తినిపిస్తారు. కేలరీలు తగ్గించటానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వెదకాలే గానీ, ఆ పేరుతో పోషకవిలువల్ని మనం

కోల్పోకూడదు. గాల్‘బ్లాడర్‘లో ఉండే బైల్ అనే పచ్చని పదార్థం చిక్కబడి జీర్ణాశయంలోకి స్రవించ కుండా ఆగిపోయి అక్కడే రాయిలా (గాల్ స్టోన్) అయిపోతుంది. మలబద్ధత, దాని వెంటే అనేక రుగ్మతలు వరుస కడతాయి.

శరీర శ్రమకు తగినన్ని కేలరీలను మాత్రమే తీసుకో గలవాడు ధన్యుడు. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలు ఎన్నెన్ని కేలరీలు ఉంటాయో లెక్కగట్టటం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే, వాటిని వండే విధానం, వాటిలో కలిపే చింతపండు, ఉప్పు, బెల్లం, నూనెలు... వీటి నిష్పత్తి అందరి వంటల్లోనూ ఒకే తీరున ఉండదు. వంకాయకూరలో ఎన్ని కేలరీలు ఉంటాయి, దోసకాయ పప్పులో ఎన్ని కేలరీలు ఉంటాయి అని తేల్చి చెప్పటానికి వీలవదు. కాబట్టి ఎన్ని కేలరీల ఆహారం తీసుకున్నామో లెక్కించటం కూడా సాధ్యం కాదు.

అందుకోసం ఒక ఆహార ప్రణాళికని తయారు చేసుకోవాలి. ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన బియ్యం, గోధుమ, శనగపిండి, మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వ ఇలాంటి వాటి వాడకాన్ని సగానికి సగం తగ్గించి, తక్కువ కేలరీలు కలిగిన రాగి, జొన్న సజ్జ, ఉలవలు ఇలాంటివి ఎక్కువగా తినండి. చింతపండు ఇతర పులుపు పదార్థాలు, మషాలాలు బా తక్కువగా వేసి కూరల్ని వండితే ఎక్కువ కూరని తక్కువ అన్నంతో తినటం సాధ్యం అవుతుంది. కేలరీలను తగ్గించి తీసుకుంటూ, ఆ కొద్ది కేలరీలను కూడా తగినంత వ్యాయామం ద్వారా ఖర్చు చేయటమే ఉత్తమ మార్గం.

28. పగటినిద్ర-రాత్రి డ్యూటీలు

జీవితం అందరికీ 10 నుండీ 5 గంటల వరకూ ఉద్యోగం అన్నట్టు సాగిపోదు. అలాసాగాలంటేపెట్టిపుట్టాలి. అత్యాధునికంగా సాఫ్ట్‘వేర్ రంగంలో అమెరికన్ కంపెనీలకు పనిచేసే ఇండియన్లు అర్ధరాత్రిపూట పనిచేయాల్సిన పరిస్థితి. బ్రతకాలంటే సంపాదించాలి. సంపాదించాలంటే రాత్రనక పగలనక పనిచేయాలి. షిఫ్టుల్లో రాత్రిపూట పనిచేయటం తరచూ జరిగితే దాని ప్రభావం ఆరోగ్యం మీద తప్పనిసరిగా ఉంటుంది.

శరీర పనితీరులో ఒక లయ ఉంటుంది. అది 24 గంటలకాలాన్ని వివిధపనులకు, అవసరాలకు తగ్గట్టుగా అలవాటుపడి ఉంటుంది. రాత్రి 10 నుండితెల్లారేవరకూనిద్ర, ఉదయంమధ్యాహ్నంరాత్రి భోజన సమయాలకు ఆకలి, వేళకు కాలవిరేచనం ఇలా శరీరం లోపల ఉండే జీవగడియారం (biological clock) జీవన వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది.

వృత్తి వ్యాపకాల కోసం షిఫ్ట్ డ్యూటీల్లో పనిచేయాల్సి వచ్చినప్పుడు అది ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే పెద్దప్రభావం ఉండక పోవచ్చు. పత్రికా విలేకరులు, పోలీసులు, వైద్యులు ఇలాంటి వృత్తి వ్యాపకాల్లో ఉన్నవాళ్ళు రాత్రిళ్ళు తప్పని సరిగా మేల్కొని పనిచేయాల్సి వస్తుంది. జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ ఇటీవల ప్రచురించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం, ఐదారేళ్ళపాటు రాత్రిపూట మేల్కొని పనిచేసే వారిలో గుండెజబ్బుల శాతం ఎక్కువగాఉంటుందని ఈ నివేదక సారాంశం. ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ఇలా జీవించటాన్ని Circadian rhythm disruption అంటారు.

పాతికముప్పై యేళ్ళుగా రాత్రి షిఫ్టుల్లో పనిచేసేవాళ్ళున్నారు. వాళ్లలో చాలామందికి పగటిడ్యూటీ వేసినా పని చేయలేనంతగా రాత్రి డ్యూటీలకు అలవాటు పడిపోతుంటారు. కొన్ని తరాలపాటు ఇలా జరిగితే అది జన్యుపరమైన మార్పులకు దారి తీయవచ్చు కూడా!రాత్రి డ్యూటీలు అలవాటుగా చేసే వాళ్ళు ఒక విధమైన సామాజిక అవ్యవస్థకు 'social jet lag' గురి అవుతుంటారు. స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజెన్ లాంటి పునరుత్పాదక హార్మోన్ల ప్రభావం కూడా తోడవటం వలన రాత్రిపూట డ్యూటీల ప్రభావం నడివయసు దాటిన స్త్రీల మీద మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం తేల్చి చెప్తోంది.

బాహ్యప్రకృతినీ, పర్యావరణాన్నే కాదు శరీర ప్రకృతుల్ని కూడా మనం మన అవసరాలు గడవటం కోసం విధ్వంసం చేస్తున్నాం అనిగుర్తించాలి. అతిగా నిద్ర మేలుకోవటం వలన బుర్ర పనిచేయటంతగ్గిపోతుంది. చేసేపనిలో నాణ్యత పడిపోతుంది. మనిషి పక్షవాతానికీ, గుండెజబ్బులకు, బీపీ, షుగరు, జీర్ణకోశ సమస్యలకు, కీళ్లవాతానికీలోనౌతాడు. చీకట్లోమెలకువ, వెల్తురులో నిద్ర ప్రకృతి విరుద్ధాలే!

ఇలాంటి ఉద్యోగాలు తప్పనిసరి అయినప్పుడు శరీరంలో వాతము, వేడీవి పరీతంగా పెరిగిపోతాయి. కాబట్టి ఆహారం ద్వారా వాతాన్ని తగ్గించి, చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. రాత్రి జాగరణాల వలన వాతం వికారం చెందుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. అది పక్షవాతానికి కారణం కావచ్చు కూడా నంటుంది ఈ తాజా పరిశోధన! కాబట్టి, ఆహార పదార్థాల్లో చలవ చేసే వాటికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. పులుపు లేని కూరగాయలు, ఆకు కూరలు అన్నీమేలు చేస్తాయి.కానీ, వాటిని అతిగా చింతపండుతోనో, అల్లం వెల్లుల్లితోనో, శనగపిండితోనో నూనెతోనో వండినందు వలన వేడి, వాతం చేసేవిగా మారిపోతాయి.

ఉదయాన్నే ఒక క్యారెట్, ఒక ముల్లంగి, ఒక యాపిల్ (లేదా పులుపు లేని ఏదైనా ఒక పండు)ఈ మూడింటినీ కలిపి మిక్సీలో వేసి జ్యూస్ తీసుకుని రోజూ

త్రాగండి వాతం, వేడి తగ్గుతాయి. శరీర అనుకూలతను సాధించు కోవటానికి వాతహరంగానూ, వేడిని రూపు మాపేదిగానూ ఉండే ఆహార పదార్థాలకోసం ప్రణాళిక వేసుకోండి. బూడిద గుమ్మడిని సొరకాయ పద్ధతిలో అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. అది శరీరంలో నిద్రాలేమి వలన కలిగే అలసటను పోగొడుతుంది. మర్నాడు నిద్ర చాలక కలిగే ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి. బార్లీ జావ, సగ్గు బియ్యం జావ, సబ్జా గింజలు, సుగంధిపాల వేళ్ళ కషాయం, పల్లేరు కాయల కషాయం లాంటివి రాత్రి డ్యూటీలు చేసేవారికి మేలు చేస్తాయి. అలసటను నివారిస్తాయి.

పెరుగు, మజ్జిగ చలవనిస్తాయి. వివిధ కూరగాయల ముక్కలు వేసి తయారు చేసిన పెరుగుపచ్చడి జీర్ణకోశాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. ధనియాలు జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని దంచిన పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకుని కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకుని రోజూ ఒకటి రెండుసార్లు తాగండి.

ఉదయాన్నే నిద్రలేచి, కాలకృత్యాలు, స్నాదికాలు ముగించుకుని ఏమీ తినకుండా పడుకుని నిద్రపోవటం మంచిది. రాత్రి 10 తరువాత ఎన్ని గంటలు మెలకువగా ఉన్నారో అందులో సగం సమయాన్ని ఉదయాన్నే ఇలా నిద్రపోతే నిద్రలేమి అనేది రాకుండా ఉంటుందని సుశ్రుతుడు చెప్పాడు. ఇలాంటి నియమాలు పాటించండి! పచ్చళ్లు కారాలు, మషాలాలు మానేయండి. రాత్రి డ్యూటీలు చేసేవారికి ఆల్కాహాలు, సిగరెట్ల అలవాటువలన అనారోగ్యం వేగవంతం అవుతుందని హెచ్చరిక.

శరీరబలాన్ని కాపాడుకుంటే, ఎన్ని రాత్రుళ్ళు మేల్కొన్నా ఏమీ కాదు. వాత శరీర తత్వం, వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారికి ఇబ్బందులు ఎక్కువ కలుగుతాయి. వాళ్ళు ఆహార జాగ్రత్తలద్వారా పరిస్థితి చేజారకుండా కాపాడుకోవాలి.

29. పచ్చిపాల పెరుగు అనారోగ్యం

పాలను కాయకుండా ఏ రకమైన పదార్థాలూ తయారు చేయకూడదు. పచ్చిపాలలో హానికర సూక్ష్మజీవు లుంటాయి. బాగా కాగిన పాలను తోడుపెట్టిన పెరుగు కూడా పైత్యాన్ని, కడుపులో మంటని, పేగుపూతని తగ్గిస్తుంది. అందుకోసం పచ్చిపాలపెరుగే వాడవలసిన అవసరం లేదు. పచ్చిపాల పెరుగు కఫాన్ని దగ్గుజలుబు, తుమ్ములూ ఆయాసాల్నీ పెంచుతుంది. స్థూలకాయాన్ని కలిగిస్తుంది. దాని జోలికి పోకపోవటమే మంచిది.

30. పిల్లల లంచ్ బాక్సులో ఆహారం

అర్ధరాత్రి దాకా టీవీ సీరియల్ చూసి పడుకోవటం, ప్రొద్దున ఆలశ్యంగా పిల్లల స్కూలు టైముకు లేచి హడావిడిగా రెండు పొయ్యిలూ వెలిగి0చి ఒక దాని మీద కుక్కర్ లో అన్నం పెట్టేస్తారు. దాని మానాన అది ఉడుకుతూ ఉంటుంది. ఇంకొక పొయ్యి మీద నూనె భాండీ ఉంచి దాన్నిండా నూనెపోసి, అందులో బంగాళాదుంపల ముక్కలో, వంకాయ ముక్కలో, బెండకాయ ముక్కలో, దొండకాయ ముక్కలో పోసి, నల్లగా బొగ్గు ముక్కల్లా మాడ్చి, బయటకు తీసి, ఉప్పు కారం చల్లి, వంకాయ బొగ్గులు లేదా దొడకాయ బొగ్గులు, లెదా మరో కూరగాయ బొగ్గులు అన్నంలో కలిపి, క్యారేజీ కట్టి, పిల్లల్ని బడికి తోసేసి అప్పుడు పళ్ళుతోమే కిచ్కిచ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించే తల్లులే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. పట్టణ నాగరికతకు ఇది సహజం అనుకొనే వాళ్ళు ఎక్కువ. ఏ కాన్వెంటుకైనా వెళ్ళి, అక్కడ చదువుకునే పిల్లల భోజనం క్యారేజీలు తెరిచి చూడండి...మూడొ0తుల క్యారేజీలలో వేపుడు కూరలే కనిపిస్తాయి. పిల్లలు వాటినే ఇష్టపదతారని తల్లులు అంటూ, వాటిని మాత్రమే వండి పంపుతుంటారు. వండటంలోని సులువు ఈ వేపుడు కూరల వ్యాప్తికి అసలు కారణం.

మా పిల్లలు వేపుడు తప్ప ఇంకొకటి తినరండీ... అని ఒక తల్లి దీర్ఘం తీస్తుంది. మేం వేపుడు కూరలు తప్ప మిగతా చెత్త తిళ్ళు మా పిల్లలకు పెట్టం అని మరొ తల్లి ఘనంగా ప్రకటిస్తుంది. ఈ తల్లులకు నూనెలో అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించిన వేపుడు కూరలు ప్రాణహాని కలిగించే విష పదార్థాలనే సంగతి తెలియకపోవటమే ఇలా మాట్లాడటానికి కారణం.

పిల్లల క్యారేజీలలో ఏముండాలి?

1. పిల్లలు చిన్నప్పటినుంచే అన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలు ఇష్టపడి తినేలా ప్రోత్సహించి అలవాటు చేయాలి.
2. కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పుతో చేసిన పప్పు గానీ కూరలు గానీ ఎక్కువగా ఉండాలి.
3. జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, వేరుశనగపప్పు లాంటివి అవసరమైనంత మేర కలిపి తయారు చేసిన వంటకాలు పిల్లలకు దండిగా ఉంటాయి.
4. రకరకాల పళ్లముక్కలను ఒక పోలిథిన్ కవరులో ఉంచి, గాలి జొరబడకుండా

సీలు చేసి క్యారేజీతోపాటు పంపండి. ముందు ఈ ఫ్రూటు సలాద్ తిన్నతరువాత అప్పుడు అన్నం తినాలని చెప్పండి.

5. క్యారెట్ ముక్కలు, క్యాబేజీ ముక్కలు, బీట్ రూటు ముక్కలు, కీరదోస ముక్కలు, ఇలాంటివి వేరే పోలిథిన్ కవరులో సీలు చెసి పంపండి. వీలయితే, మజ్జిగ పులుసు లేదా పెరుగు పచ్చడి తో వీటిని నంజుకొని తినమని ప్రోత్సహించండి. ఉడికించిన జీడిపప్పు, లేదా వేరుశనగ పప్పు కూడా ఈ కూరముక్కల సలాదులో కలపండి. ఇష్టంగా తింటారు.

6. పాలు విరగకుండా వేడి నిలిచి ఉండే చిన్నప్లాస్కులు దొరుకుతాయి. స్టడీ అవరుకుమ్,ఉందు పిల్లలకు కొద్ది సేపు విరామం ఉంటుంది. ఆ సమయ0లో పాలు తాగే అవకాశం ఉండాలి. పాలతో పాటు తినేందుకు ఏదయినా ఘనాహారం ఉండాలి. పూరి పుల్కా లాంటివి గానీ, క్యారెట్ హల్వా గానీ, బూడిద గుమ్మడి హల్వాగానీ, మినప సున్ని ఉండలు గానీ, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేయించిన జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు లాంటివిగానీ, పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి క్యారేజీతో పాటు విడిగా పంపించండి. ఫైవ్ స్టార్లు, క్యాడ్ బరిసులూ ఇంకా ఇతర ఖరీదయిన చిరుతిళ్ల మీద వ్యామోహం కలగకుండా మీరే వాటికన్నా రుచికరమైనవి చేసిపెట్టేందుకు ప్రయత్నించండి. ప్రతిదీ బజారులో కొనేద్దామని చూడకండి. వ్యాపారులకు మీ పిల్లల మీద జాలి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు కదా...!

7. పిల్లలు సాధారణంగా తోటి పిల్లల క్యారేజీలను చూస్తూ, వారి ప్రభావంతో ఆహారాన్ని తీసుకొంటూ ఉంటారు. అందుకని తల్లులు అందరిలోనూ మార్పు వస్తే గానీ పిల్లలకు వేపుడు విషాల బారి నుంచి విముక్తి ఉండదు.

31. పిల్లలకు అన్నం పెట్టే పద్ధతి

ఇంట్లో ఒక్కరే సంతానం ఉన్నప్పుడు పిల్లల్లో అన్నం ధ్యాస తక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ చిరుతిళ్ళు కావాలని మారాం చేస్తుంటారు. అన్నం దగ్గరకొచ్చేసరికి తినసని మొండికేస్తారు. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థలో కనీసం పాతిక మంది ఒక ఇంట్లో కలిసి జీవించే వాళ్ళు. ఇప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాలు పరిమిత కుటుంబాలయ్యాయి. ప్రపంచీకరణ తరువాత పరిమిత కుటుంబాలు కూడా అత్యంత పరిమిత కుటుంబాలయ్యాయి. పిల్లలు వంటరిగా పెరుగు తున్నారు. అందుకని సమష్టి జీవనం అనేది వాళ్లకు అనుభవంలోకి లేకుండా పోతోంది.

పిల్లల్ని లాలించి పాలించే ఓపిక, తీరిక కూడా తల్లులకు తగ్గిపోవటం వలన 'పిల్లల మారాం' అనేది ఒక సమస్యగా కనిపిస్తోంది. ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో కూడా పిల్లలు మారాం చేసేవాళ్ళు. నలుగురు పిల్లలున్న ఇంట్లో ఒకరికొకరికి పోటీ పెట్టి, "వాడు మూడు ముద్దలు తిన్నాడు, నువ్వు రెండే తిన్నావు, వాణ్ని ఓడించేయాలి..." అంటూ నచ్చచెప్పి పెద్దవాళ్లు పిల్లలచేత అన్నం తినిపించేవాళ్ళు. పిల్లలకు అన్నం పెట్టటం ఒక చాక చక్యం. వండటం కాదు, వడ్డించటమే కళ! దాన్ని ఒక పనిష్మెంటుగా భావించుకోవటం కొత్తతరం తల్లుల్లో కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నాటి కొత్త తల్లి కూడా పరిమితకుటుంబ వ్యవస్థలోంచే వచ్చి ఉంటుంది కాబట్టి, ఇది చాలామంది కొత్త తల్లులు ఎదుర్కొనే సమస్య.

ఆధునిక సాంకేతిక పర్యావరణంలో ఇప్పటి పిల్లలు పెరుగుతున్నారు. ల్యాప్'టాప్ లేదా టాబ్లెట్ లేదా యాండ్రాయిడ్ ఫోన్లలో రైములూ, కార్టూన్ కథలు చూపిస్తూ పిల్లలకు అన్నం పెట్టటం మంచిది. మారాం చేసే పిల్లల కోసం అన్నం చక్కగా తినాలని నేర్పించే కార్టూన్ చిత్రాలు తయారు చేయటం అవసరం అని ఆ రంగంలోని కళాకారులకు సూచన.

పిల్లలు అన్నం తప్ప ఇంకా ఏమైనా పెట్టాలని డిమాండ్ చేస్తారు. వాళ్లకు తెలిసినవి స్టార్ చాక్లేట్లు, నూడుల్స్ మాత్రమే! ఎందుకంటే టీవీల్లో అన్యాయంగా వాటి ప్రచారం ఊదర గొడ్తుంటారు కాబట్టి. గోధుమపిండి సేమ్యాతో మీరు ఏవైనా పిల్లలకు చేసిపెట్టవచ్చు. చంచం జంజం లాంటి పేర్లు పెట్టి బూడిద గుమ్మడి హల్వా, గుమ్మడి హల్వా, కేరట్ హల్వా లాంటివి చక్కగా పెట్టవచ్చు. ఇడ్లీ అట్టు, పూరీ ఉప్మాలకన్నా రకరకాలుగా తయారు చేసే దద్ధోజనం (కర్డ్ రైస్) మంచి ఆహార పదార్థం. వాటి గురించి మీరు టీవీ ప్రకటనలను మించి ప్రచారం ఇచ్చి వండి పెట్టాలి. పిల్లలు టీవీల్లో చూసినవి దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇంట్లో మీరు చెసేవి వద్దు పొమ్మంటారు. ఇది సహజం.

మిరియాలపొడిని నెయ్యి వేసి వేయించి, ఒక పావుచెంచా పొడిని అన్నంలో ఒకటి రెండు ముద్దలు అయ్యేలాగా రోజూ పెట్టండి. పిల్లల్లో ఆకలి పెరుగుతుంది. అన్నమే కావాలని మారాం చేస్తారు. అది 'బుద్ధిమాంద్యం మందు' అని చెప్పండి. రోజూ ఇది తింటే మార్కులు బాగా వస్తాయని నమ్మించండి. అది నిజం కూడా!

32. పిల్లలకు ఇంటి పోషకాలు

మనం ఏది తింటామో ఊహ తెలిసిన పిల్లలు అదే కావాలంటారు. వాళ్లకు హాని చేయని వాటిని, మేలు చేసే వాటిని మనం కూడా తినటం అవసరం. ముఖ్యంగా పిల్లలకిచ్చే ఆహారంలో సమతుల్యత అనేది ముఖ్యం. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, ధాన్యాలు, పప్పులు, పళ్ళు, మాంసం గ్రుడ్లు కలగలసిన ఆహారాన్ని క్రమేణా అలవాటు చేయాలి. శాక మాంస మిశ్రితంగా ఉండే ఆహారం ఎక్కువ పోషక విలువలను కలిగి ఉంటుంది. మృదువుగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. వయసును బట్టి పిల్లలకు తగిన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేయాలి. టీవీల్లోనూ, సినిమాల్లోనూ ఎంత వ్యామోహపరిచే ప్రకటనలు వస్తున్నా లోబడకుండా పిల్లలకు ఆరోగ్య దాయక ఆహారాన్ని మాత్రమే అందించ గలగాలి. పిల్లలకు మంచి నెయ్యి, వెన్న, స్వచ్ఛమైన నూనెలు అందకుండా పోతున్నాయి. అధికార యంత్రాంగం అనా లోచిత చర్యల వలన ఆహారస్వచ్ఛత లేకుండా పోతోంది. దీన్ని ప్రజలే ఆరోగ్య స్పృహతో ఎదుర్కోగలగాలి. పిల్లలచేత తగినంత వ్యాయామం చేయించాలి.

ఆహార పరిశుభ్రతకు తగిన ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. కూరగాయలకు తగినంత ఉష్ణోగ్రత మీద మాత్రమే వండుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. క్యాబేజీ లాంటీ సున్నితమైన కూరగాయల్ని, కోడి మాంసం లాంటి కఠిన పదార్థాల్నీ కుక్కర్లో పెట్టి వండితే, మాంసానికిచ్చిఒనంత ఉష్ణోగ్రత లేత కూరగాయక్కూడా అందటంతో ఆ కూర విషపదార్థంగా మారిపోతుంది. ఏ ద్రవ్యానికి ఎంత ఉష్ణోగ్రత అవసరమో టే ఉష్ణోగ్రతమీద వండటం అలవాటు చేసుకోవాలి. నేతిగిన్నెను గాడిప్ [ఒయ్యిమీద పెట్టి కాస్తే ఆ నెయ్యి మాడిపోయి రుచిని గుణాలనూ కోల్పోయి విషపాదార్థం అయినట్టే అవసారానికి మించిన వేడి మీద వండితే ఏ ఆహారపదార్థమైనా విషమే అవుతుంది.

నీటిని ఎక్కువగా త్రాగటమే మంచిది. కూల్డ్రింకులు, రంగు పానీయాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వకుండా పిల్లకు అప్పుడప్పుడూ దాల్చిని వాటర్, వాము వాటర్ లాంటివి త్రాగటం అలవాటు చేయండి. గ్లాసు నీల్లలో చిటికెడంత వాము పొడిని గాని, ధనియాలపొడిగానీ, జీలకర్ర పొడిని గానీ, దాల్చినచెక్కపొడిని గానీ కలిపి మరిగించి చల్లార్చి కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తే వాళ్ళకు జీర్ణకోశ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

ప్యాక్ చేసి బజార్లో అమ్మే వండిన ఆహార పదార్థాలను (processed foods) కొనే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించండి. శుభ్రత విషయంలో తయారీదారులు రాజీ పడే ప్రమాదం ఉంది. వాటిని నిలవుంచేందుకు వాడే ఆమ్లాలు, రంగులు ఇతర రసాయనాలు, వివిధ జంతువుల కొవ్వు, మాంసాలు, ఎముకలు ఇలాంటివి కలిసే అవకాశం ఉంది. వాటి మీద ప్రభుత్వ నియంత్రణ లేదు. అలాంటివి కొని తినటం ఒక దౌర్భాగ్యం అనుకోగలగాలి

33. పిల్లకు పెట్టవలసిన తీపి

నలబైలు దాటిన తరువాత పెద్దవాళ్ళు చేసే డైటింగులన్నీ పిల్లచేతచేయించటం ఈ మధ్య కొత్తఫ్యాషనయ్యింది. పిల్లల్ని పిల్లల్లా పెంచటం లోమనం చాలాసందర్భాల్లో విఫలంఅవుతున్నాం. ఆ వయసులో శరీరనిర్మాణం సక్రమంగా జరగటానికికావలసిన పోషకాలకుబదులు రంగు కలిసిన శీతల పానీయాలు, నక్షత్రాలచాక్లేట్లు, రంగులుపులిమినకేకులు, ఇటాలియన్పీజ్జాలు, స్పైసీకర్రీలనుఅందిస్తున్నాం. అపకారం చేసే వీటిని పూటుగా తినిపిస్తూ, ఉపయోగపడే తీపిని ఆపి పిల్లల్ని విచిత్రంగా పెంచుతున్నాం. ఏపుగానూ, దృఢంగానూ వాళ్ళ శరీరాలు పెరిగే అవకాశం మనమే ఇవ్వటంలేదు. వాళ్లని ఆటపాటలకు దూరంచేస్తున్నాం. పుస్తకాలచెరలో బందీలనుచేస్తున్నాం. ఒళ్ళొచ్చేస్తుందనీ, మొటిమలొచ్చేస్తాయనినెయ్యిలేకుండాఅన్నం పెట్టి పెంచుతున్నాం. కానీ, దండిగా వేపుడు కూరలు, బజ్జీలు, పునుగులు, చాట్ మషాలాలు దగ్గరుండి తినిపిస్తున్నాం... ఏది ఎందుకు చేస్తున్నామో ఒక శాస్త్రీయమైన ప్రణాళిక లేకపోవటం వలన పిల్లల ఎదుగుదల చాలా బలహీనంగా ఉంటోంది. మేథా సంపత్తి కూడా తదనుగుణంగానే అరకొరగా ఉంటోంది.

ఎక్కువ మంది పిల్లల్లో షుగరు వ్యాధి, స్థూలకాయం సమస్యలు రాను రానూ పెరుగుతున్న సంగతి ముఖ్యమైనదే! పిల్లల్లో షుగరు వ్యాధి (జువనైల్ డయాబెటిస్) ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. స్థూలకాయం కూడా వంశ పారంపర్య కారణాల వలన వస్తున్నప్పటికీ, పిల్లల్ని మనం పెంచుతున్న తీరు అందుకు మరింత దోహదపడుతోంది.

ఈ మధ్య కేలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయం షుగరు పూర్తిగా లేని ఆహారాన్ని పెట్టి, దాని ప్రభావం పిల్లలమీద ఎలా ఉంటుందో పరిశీలన చేసింది. ఈ ప్రయోగంలో షుగరు ఎక్కువగా ఉన్న లక్షణాలతో బాధపడ్తున్న 43 మంది పిల్లల్ని ఎంపిక చేసి వాళ్లకు గ్లూకోజ్ తదితర పిండిపదార్థాలు లేని ఆహారాన్ని పెట్టారు. మొదటిరోజే

అద్భుత ప్రయోజనాలు కన్పించాయి. రక్తంలో షుగరు శాతం గణనీయంగా తగ్గింది. అపాయకర LDL కొవ్వు, ట్రైగ్లిజరాయిడ్స్ తగ్గాయి. బీపీ కూడా బాగా తగ్గిపోయింది. దీన్ని బట్టి షుగరు వ్యాధికి స్థూల కాయానికీ, బీపీ వ్యాధికి మూలాలు పిండిపదార్థాలు లేదా చక్కెర తినటంలోనే ఉన్నాయని తేలింది. ఆ పిల్లలకుతీపి లేని ఆహారాన్ని ఇవ్వటం అవసరం కూడా! అలాగని పిల్లలందరికీ షుగర్స్ లేని ఆహారం పెట్టాలని కాదు.

'మధురో రసో రస రక్త మాంస మేదోస్థి మజ్జౌజః శుక్ర స్తన్య వర్ధన కేశయో వర్ణ్యో బలకృత్' అంటూ, సుశ్రుతుడు ఓ సూత్రం చెప్పాడు. తీపిరుచి గలిగిన ఆహారపదార్థాలు అంటే ముఖ్యంగా కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి రక్తమాంసాది ఏడుధాతువుల్ని, కాంతిని, వీర్యకణాలను, స్తన్యాన్ని, జుత్తుని, శరీరానికి మంచి రంగునీ, బలాన్నీ ఇస్తాయి. కంటి చూపును తీపిపెంచుతుంది. చర్మానికి మృదుత్వాన్నిస్తుంది. ఆయుష్షు పెంచుతుంది. శరీర నిర్మాణానికి కావలసిననిర్మాణసామాగ్రి శరీరానికి వంటబట్టేలా చేయటం తీపిరుచి డ్యూటీ! పిల్లలకు తీపిరుచి కలిగిన పిండిపదార్థాలు, పాలు, నెయ్యి వెన్న వీటిని తగుమాత్రంగా ఇవ్వటం అవసరం. ఏది ఎవ్వరికి పెట్టాలో వాటిని సక్రమంగా పెట్టాలి. ఏవి ఎవ్వరికి ఇవ్వకూడదో వాటిని శ్రద్ధగా మానాలి.

తీపి పదార్థాలన్నీ ఒకే గుణాన్ని కలిగి ఉండవు. తియ్యగా ఉన్నవే అయినా చెరకురసం, ద్రాక్షరసం, దానిమ్మ రసం, వేర్వేరు గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. దాన్నే ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆ ద్రవ్యం యొక్క 'ప్రభావం' అంటారు. మనం తినే చక్కెరలో గ్లూకోజు, ఫ్రక్టోజు అనే రెండురకాల తీపి ద్రవ్యాలున్నాయి. వీటిలో గ్లూకోజు ఇందాక చెప్పుకున్నట్టు నిర్మాణ సామాగ్రికి చెందినది. ఫ్రక్టోజు అపకారం చేస్తుంది. గ్లూకోజుని శరీరంలోని అవయవాలన్నీ త్వరగా స్వీకరించి శక్తిని సముపార్జించుకుంటాయి. కానీ,ఫ్రక్టోజును కేవలం లివరు మాత్రమే జీర్ణం చేయగలుగుతుంది. కాబట్టి, తీపి రుచిగల వాటిలో ఫ్రక్టోజు ఎక్కువగా ఉంటే లివరుమీద వత్తిడి పెరుగుతుందన్నమాట! అందుకని, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్ళు, పాలు, ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న నెయ్యి, వెన్న వీటిని బాగా వాడుకుంటూ పంచదార లాంటి తీపి పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించుకుంటే షుగరు, స్థూలకాయం ఉన్న పిల్లలకు మంచే జరుగుతుంది. స్థూలకాయానికి, షుగరు వ్యాధికీ శరీర వ్యాయామం లేకపోవటం ముఖ్య కారణం. తగినంత వ్యాయామాన్ని ఇవ్వండి. పిల్లలు బలంగా పెరుగుతారు. బజార్లోవి కొని పెట్టటం అనే అలవాటును మానుకోవటం అవసరం.

34. పులుపుపైన అదుపు

పులుపు తింటే మంచిదే! తినాలి కూడా! అన్నం తినాలనే కోరికని కలిగించటం దీని ముఖ్యలక్షణం. అది సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యేలా చెయ్యటం, జీర్ణం అయ్యాక శక్తిగా మారటం, జీర్ణం కావటానికి తగిన లాలాజలం నోట్లో ఊరటం, తీసుకున్న ఘన పదార్ధాలను ద్రవ పదార్థాలుగా మార్చటం ఇలాంటి బాధ్యతలు నెరవేరటానికి మనకు పులుపు అవసరం కూడా!

పులుపు లేనిదే శరీరానికి శక్తి రాదని దీనివలన అర్థం అవుతోంది. కాబట్టి, పులుపు మంచిదే! కానీ, ఒక విషయం గమనించండీ ... ఒక విటమిన్ మాత్ర వేసుకొంటే బలం వస్తుంది. అలాగని ఒక అరడజను మాత్రలు ఒకేసారి మింగితే బలం వస్తుందా...? చాలా ప్రమాదం జరుగుతుంది. పులుపు సంగతి కూడా అంతే! పులుపు మంచిదే...అది శక్తి నిస్తుంది. కానీ, ఆహారం మొత్తం పులుపు మయం చేసుకొని తింటే ఏమౌతుంది...? పులుపుని మనం అదే పని చేస్తున్నాం!

పులుపుని అస్సలు ముట్టుకోకూడదు–అంటుకోకూడదు అనటం ఎంత తప్పో, అదేపనిగా తినటం కూడా అంతే తప్పు.

అన్నంలోకి కూర, పప్పు, పచ్చడి, ఊరగాయ, పులుసు/చారు, పెరుగు/ మజ్జిగ ఇలా ఆరేడు రకాల ఆహార పదార్థాలను మనం తింటూ ఉంటాం. దాదాపు వీటన్నింటిలోనూ పులుపు అంతో ఇంతో ఉంటుంది. ఎంతండీ... ఒక రెబ్బ చింతపండు వేశానంతే... అంటుంది ఒక ఇల్లాలు. నిజమే! ఒక రెబ్బ చింతపండు మాత్రమే వేశారనుకుందాం. కానీ, ఆ పూట భోజనంలో ఈ ఆరేడు రకాల వంటకాలలో మొత్తం కలిపి ఎన్ని రెబ్బల పులుపు మన కడుపులోకి వెళ్ళిందీ అనేది లెక్క చూసుకోగలగాలి.

ఉదయాన టిఫినుతో ప్రారంభం అవుతుంది...మనం పులుపు సేవన చేసే ఉద్యమం. “ఇడ్లీయేకదండీ... అందులో నూనె వగైరా ఏమీ ఉండవు కదా.. అలాంటివే తింటాను”అని ఒక పెద్దాయన ఆహారం విషయంలో తాను ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటాడో వివరించారు. వారు చెప్పిందానిలో వాస్తవం లేక పోలేదు. కానీ ఇడ్లీని ఇడ్లీగా తినటం. లేదు. ఇడ్లీతో పాటు శనగ చట్నీ, అల్లం పచ్చడి, సాంబారు, నెయ్యీ కారప్పొడి, వీటన్నింటి ద్వారా వెడుతున్న పులుపు గురించి మనం మాట్లాడటం లేదు. అంతేకాదు, ఇడ్లీరవ్వ లేదా ఉప్పుడు రవ్వ పులవబెట్టిన బియ్యంతో చేసింది కదా...! అది పులుపు పదార్థమే! కాబట్టి ఇడ్లీ అనేది పులుపు పుట్టిల్లన్నమాట!

పులుపుని ఇలా ప్రతి వంటకంలోనూ భాగస్వామిని చేస్తే, పులుపు పదార్థాల స్వీకారం పెరిగి పోయి శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలు పెరుగుతాయి. దాన్నే వేడి చేయటం అంటారు. ఆ అమ్లానికి విరుగుడుగా క్షార పదార్థాలు కలిగిన బార్లీ లాంటివి తీసుకుంటే, ఆమ్లత్వం తగ్గుతుంది. దీన్నే చలవ చేయటం అంటారు.

రోగి తన భాషలో బాధలు చెప్పుకొంటాడు. "అయ్యా! వొంట్లో వేడెక్కువై పోతోందయ్యా..." అని మొత్తుకొంటాడు. కానీ, "వేడేమిటి? నాన్సెన్స్! మా పుస్తకాలలో ఎక్కడా వేడి అనే మాటే లేదు" అని కసురుకునే వైద్యులు చాలా మంది ఉన్నారు. ఏ బాధను లేదా ఏ లక్షణాన్ని రోగి 'వేడి' అని అంటున్నాడో తెలుసుకోలేక పోవటం వలనే ఇలాంటి మాటలొస్తాయి.

సాధారణంగా, వంటకాలలో పులుపుని కలిపినప్పుడు దానికి తగినంతగా ఉప్పూ కారాలు కూడా వేయాలసి వస్తుంది. ఉదాహరణకు సొరకాయ కూరని వండుకున్నారనుకోండి... చిటికెడంత ఉప్పు, అర మిరప కాయ తాలింపు వేస్తే సరి పోతుంది. సొరకాయ క్షార పదార్థం కాబట్టి శరీరానికి చక్కని చలవనిస్తుంది. కానీ, చింతపండు రసం పోసినప్పుడు, చిటికెడంత ఉప్పు వేసిన చోట చెంచాడు ఉప్పునీ, అరమిరపకాయ వెసిన చోట గరిటేడు కారాన్ని పోయాల్సి వస్తుంది. ఒక్క పులుపు అదనపు పులుపునీ, అదనపు కారాన్నీ, అవసరం అయితే పెద్ద బెల్లం గడ్డని కూడా అదనంగా తోస్తో0ది. ఇవన్నీ కలిసి అపకారం చేసేవే అవుతాయి కదా! వేడంటే విసుక్కునే వైద్యులు ఏనాడూ రోగి ఆహార విహారాల గురించి ఆలోచించక పోవటం వలన, వాటి ప్రభావం వ్యాధుల పైన ఉంటుందని గుర్తించక పోవటం వలన, 'అన్నీ తినండి ... ఈ మందులన్నీ మింగడీ' అనే పద్ధతిలో వైద్య విధానాన్ని కొనసాగించవలసి వస్తోంది. కనీసం కడుపులో మంటతో బాధపడే రోగికయినా పచ్చి మిరపకాయల బజ్జీ బండి మీద దండయాత్ర చేయవద్దని చెప్పలేకపోతే ఇంక వైద్యానికి పరమార్థం ఏముంటుంది...?

ఒక బాధ కలిగినప్పుడు అది రావటానికి గల కారణాలేమిటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయక పోవటం రోగి మొదటి తప్పు. ఆ కారణాలను వదిలేయటానికి మానసికంగా సంసిద్ధత లేకపోవటం రెండో తప్పు. Treat the cause అన్నాడు శాస్త్రకారుడు. రోగకారణానికి వైద్యం చేయాలని దాని భావం. రోగకారణం రోగి ఆహార అలవాట్లే అయినప్పుడు ఆ విషయాన్ని స్పష్టంగా రోగి తెలుసుకోవాలి. ఎవరూ చెప్పలేదని నెపం ఎవరి మీదకో నెట్టకండి. తెలుసు కోవలసిన బాధ్యత రోగిదే! ఎవరి వ్యాధులకు వారే బాధ్యులు. ఎవరి మొఖమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన ఎవరికీ కడుపులో మంట రాదు!

ఇప్పుడు మనం పులుపు అతిగా తింటే ఏమౌతుందో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన లక్షణాలను పరిశీలిద్దాం!

★ పులుపు వేడి చేస్తుంది. అందువలన కలిగే బాధలను వేడి చేయటంగా వర్గీకరించవచ్చు.

★ శరీరంలో రక్తం, జీర్ణ కోశంలోని స్రావాలు, ఇతర ద్రవ పదార్థాలన్నీ పులుపు వలన ఉద్రేకం చెందుతాయి. రక్తం ఉద్రేకం చెందటంవలన రక్త స్రావం అధికమౌతుంది. అందువలనే ఆడవాళ్ళు నెలలో ఆ మూడు రోజులూ పులుపు తినకుండా ఉంటే ఎక్కువ రక్త స్రావం కాకుండా ఉంటుందన్నమాట! మొలల రోగులకూ ఇది వర్తిస్తుంది. వేడి చేస్తే బ్లీడింగ్ పెరుగుతుంది.

★ పళ్ళు పులిసినట్టవుతాయి. పళ్లలోంచి, చిగుళ్లలోంచి రక్త స్రావం అవుతుంది. దప్పిక పెరుగుతుంది. కళ్ళు కారం తగిలినట్టు మండటం మొదలెడతాయి. కళ్ళలోపల రక్తనాళాలలో ఉద్రేకం కలగటం వలన కళ్ళు ఎర్రగా చింతనిప్పుల్లా అవుతాయి. రక్తంతో కూడిన కన్నీరు కారవచ్చు.

★ పులుపు పరిమితంగా తింటే ఎముక పుష్టి కలుగుతుంది. పులుపు అతిగా తింటే శరీరం శిథిలమవుతుంది. పులుపు వలన 'మాంసపాకం' జరుగుతుందని సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. అంటే, శరీరంలో పెరిగిన అతి వేడికి మాంసం ఉడికినట్టు అవుతుందన్నాడు. అందువలన శరీరం ఆర్చుకు పోయి రోగి క్షీణించటం ప్రారంభిస్తాడు.

★ క్షీణించిపోతున్న వారు, దుర్బలులు, బలహీనులు పులుపును ఎంత పరిమితంగా తీసుకొంటే అంతమంచిది.

★ పులుపు అగ్ని స్వభావం కలిగింది. పుండు ఏర్పడినప్పుడు పుండు చుట్టు ఉన్న మాంస భాగాలన్నీ బలహీనం కావటం వలన పుండు పెరిగేందుకే పులుపు దోహద పడుతుంది

గర్భవతులకు పులుపు వ్యామోహం సహజంగా ఉంటుంది. దానికి కారణం, ఆమె గర్భాశయంలో ఒక శిశువు (foreign body) పెరగటం వలన శరీరం దాని శత్రువుగా భావించి కొన్ని ఎలెర్జీ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. అందువలన వాంతులు, వికారం కలుగుతాయి. పులుపు వలన లాలాజలం ఊరి, ఆ వికారాన్ని స్వాంతన పరుస్తుంది. అందుకనే గర్భవతుల్లో పులుపు తినాలనే కోరికని శరీరమే ప్రేరేపిస్తోందన్నమాట! గర్భవతులలో పులుపు వాడకం ఎక్కువైతే, అది కడుపులో పెరిగే బిడ్డ మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆ వేడి ధాటికి బిడ్డ గిలగిలా కొట్టుకుంటాడు. అది తల్లి కూడా గమనించ గలుగుతుంది.

పులుపు అనే రుచి గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకొంటేనే ఇంత విషయం ఉంది. విడిగా ఒక్కొక్క పుల్లని పదార్థం గురించి పరిశీలిస్తే, దేని ప్రభావం దానిదే అయినా మౌలికంగా ఇప్పుడు చెప్పిన లక్షణాలన్నీ వాటికీ వర్తిస్తాయి.

పులుపు ద్రవ్యాలలో కొన్ని మంచి పులుపులున్నాయి. అలాంటి వాటిలో దానిమ్మ ఒకటి. దానిమ్మ పులుపు కడుపులో ఆమ్ల గుణాలను పెంచదు. అలాగే, వెలగ పండు, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి(నల్ల పచ్చడి), పెరుగు లేదా మజ్జిగ మీద తేట ఇలాంటివి పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలను పెంచకుండా ఉంటాయి. చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయంగా వీటిని వాడుకోవచ్చు. తక్కువ పులుపు కలిగిన టమోటా, చుక్క కూర, దోస లాంటివి చింతపండుకు మంచి ప్రత్యామ్నాయ ద్రవ్యాలు. వాటిని పరిమితంగా వాడుకొంటే ఆమ్లత్వ, వేడి చేయటం ఆగుతాయి.

35. ప్రోటీన్ల కోసం మాంసమే తినాలా?

ప్రొటీన్లు అంటే మాంసకృత్తులు. అవి ఎవరికి ఎక్కువ, ఎవరికి తక్కువ అవసరం అవుతాయనేది మొదట తెలుసుకోవాలి. పెరిగే పిల్లలకీ, గర్భవతులకీ, బాలింతలకీ తగినంతగా మాంసకృత్తులతో కూడిన ఆహారాన్ని అందిం చాలి. నలబయ్యో పడిలో పడ్డాక, స్త్రీ పురుషులు క్రమేణా ప్రొటీన్ల వాడకాన్ని తగ్గించుకుంటూ రావటమే మంచిది. ఎందుకంటే వయసు పెరిగాక, శరీరంలో నిర్మాణ క్రియల వేగం తగ్గి ఉన్నధాతువులను కాపాడుకోవటానికి, శరీరం తనపని తాను చేసుకునేలా నడుపుకు పోవటానికీ, అవసరమైన మరమ్మత్తులకూ మాత్రమే ప్రొటీన్లతో పనుంటుంది. అందుకని వయసులో పెద్దవాళ్లకు ప్రొటీన్ల వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు.

మొక్కలద్వారా వచ్చే ప్రొటీన్లకన్నా జంతువులద్వారా వచ్చే ప్రొటీన్లు శరీరానికి ఎక్కువగా వంటబడతాయి. అందుకని మాంసాహారాన్ని తగ్గించాలని వృద్ధులకు సూచించటం జరుగుతుంది. పప్పుధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, వేరుశనగ గుళ్ళు, బాదాం, పిస్తా లాంటివి ప్రముఖ శాకాహార ప్రొటీన్లు. పాలు, వెన్న ప్రొటీన్లను బాగా ఇస్తాయి. పాలను మజ్జిగలా మారిస్తే వాటిలో ప్రొటీన్లు ఎక్కడికీ పోవు. అంతే ఉంటాయి. కాబట్టి వయో వృద్ధులకు మజ్జిగ ఉత్తమంగా పనిచేస్తాయి.

చాలా ప్రొటీన్లు కొవ్వుతో కలిసి ఉంటాయి. వాటివలన ప్రొటీన్లతో పాటు అనవసరమైన కొవ్వు కూడా చేర్తుంది. ఆ యా ఆహార పదార్థాల లోంచి కొవ్వును తొలగించి కేవలం ప్రొటీన్లు మాత్రమే ఉండేలా వండటం కుదరక పోవచ్చు. కోడిగుడ్డు తెల్లసొన కన్నా, పచ్చసొనలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, దాన్లో కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్)

ఎక్కువగా ఉండటం చేత, వయో వృద్ధులకు పచ్చ సొన లేకుండా కోదిగుడ్డు పెట్టాలని చెప్తారు వైద్యులు.

కందిపప్పులోకన్నా దాదాపుగా రెట్టింపు ప్రొటీన్లు సోయాబీను, ఇతర చిక్కుడు రకాల్లో ఉన్నాయి. అందుకని, కందిపప్పు పెద్దవాళ్ళకు మేలు చేస్తుంది. గిక్కుళ్ళు, బీన్స్ వగైరా వాతం చేసి నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. శనగపప్పులో ప్రొటీన్లు అన్ని పప్పు ధాన్యాలలో కన్నా తక్కువ. వేరుశనగ పప్పుల్లో అన్నింటికన్నా ఎక్కువ. తరువాతి స్థానాన్ని వరుసగా పెసర, మినప వస్తాయి. ప్రతిరోజూ టిఫిన్లు తినేవాళ్ళు మినప్పప్పు అమితంగా వాడుకుంటూ ఉంటారు కాబట్టి, వాళ్ళకు అప్పటికే అవసరాన్ని మించి ప్రొటీన్ల వాడకం ఉంటుంది. కానీ, అదనంగా చట్నీలద్వారా, మాంసాహారం ద్వారా, బీన్సు వేసిన కూరల ద్వారా మరింతగా ప్రొటీన్లు కడుపులోకి చేర్తున్నాయి. అందుకని, టిఫిన్లు తినే అలవాటు తగ్గించుకోవటం గానీ, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను అన్నంలో తగ్గించి తినటం గానీ ఏదో ఒకటి మార్పు చేయటం నలభైలు దాటిన వారికి మంచిది!

శరీర పరిశ్రమ తక్కువగా ఉండే ఒక అరవై కిలోల మనిషికి, అరవై గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం అవుతుంది. వంద గ్రాముల మోతాదులో కందిపప్పు 223గ్రా, పెసరపప్పు 24.5 గ్రా., శనగపప్పు 17.1గ్రా., మినప్పప్పు 24గ్రా., సోయాబీన్లు 43.2గ్రా., వేరుశనగ 26.7 గ్రాముల చొప్పున ప్రొటీన్లని అందిస్తున్నాయి.

కూరగాయల్లో వెలగపండు, మునగాకు, కేలీ ఫ్లవర్, చిక్కుడు, బఠాణీలలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధమైన దామాషాలో ఎవరికివాళ్ళు లెక్కించుకుని ఎవరు ఎంత ప్రొటీన్ తీసుకోవాలో ఉజాయింపు లెక్కలతో భోజన ప్రణాళికను లెక్కించుకోవాలి. పిల్లలకూ, యవ్వనంలో ఉన్నవారికీ, ఎక్కువ ప్రొటీన్లు, వయసు పైబడ్డవారికి తక్కువ ప్రొటీన్లు కలిగిన ఆహారాన్ని అందించటమే వ్షిత.

మన వంటకాల తీరులో ఏ ఆహారపదార్థం ఎన్ని కేలరీలు ఇస్తోందో, ఎన్నీ ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు ఇతర పోషకాలు ఇస్తోందో తేల్చి చెప్పటం కష్టం. ఉదాహరణకు వంకాయ కూరనే తీసుకుంటే దాని వండిన తూను బట్టీ, కలగలుపుగా వండిన తీరును బట్టీ పోషకాల విలువ ఆధారపడి ఉంటుంది.

36. ప్రొద్దున్నే ఏం తినాలి?

రెండు భోజనాల మధ్య మరో భోజనం ఉండకూడదని చాలా మతాలు ప్రబోధిస్తాయి. రాత్రి భోజనంచేశాక ప్రారంభం అయ్యే ఉపవాసం రేపు మధ్యాన్నం భోజనం వరకూ కొనసాగాలి. మతపరంగా చూస్తే హిందువులు మధ్యాన్నం

మహానివేదన అయ్యేవరకూ కటిక ఉపవాసమే చేస్తారు. ఈ ఉపవాసాన్ని ఉపసంహరించుకుని ఏదో ఒకటి తేలికగా తినటాన్ని breakfast (బ్రేక్‌ఫాస్ట్) అంటారు పాశ్చాత్యులు. ఈఅర్థం 15వ శతాబ్ది తర్వాతే వచ్చిందనీ, అంతకు మునుపు మార్నింగ్ మీల్ అనే అర్థంలోనే పిలిచే వారని భాషా చరిత్ర కారులు చెప్తారు. దీన్ని ఆధునిక కాలంలో అల్పాహారం అంటున్నారు. చద్దన్నం కన్నా తక్కువ కేలరీలు కలిగిన తేలికపాటి ఆహారం అనే అర్థంలో బహుశా, ఈ అల్పాహారం అనే మాట వ్యాప్తిలోకి వచ్చి ఉంటుంది.

అమెరికన్లు తమ మొదటి ఆహారం ఘనం గానూ, నాణ్యంగానూ ఉండాలనుకుంటారు. ఇంగ్లీషువాళ్ళు సాంప్రదాయకమైన గ్రుడ్లు, ఓట్‌మీల్, సాసుల్లాంటి తేలిక పదార్థాలను ఉదయం పూట తీసుకోవటం మంచిదని భావిస్తారు. ఫ్రెంచివాళ్ళు రకరకాల ధాన్యాలను మొలకలెత్తించుకుని సాతాళించు కుని తింటారు. రాగి, సజ్జా, గోధుమల్లాంటి ఈ ధాన్యాలను బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ధాన్యాలనిపిలుస్తారు.

ఉదయాన్నఅల్పాహారం (కార్బోహైడ్రేట్‌లు కలిగిన ఆహారం) స్వల్పాహారం (గ్రుడ్లు, సలాదులు, సూపులూ) లేకఘనాహారం (nutrient-packed breakfast– చేపలు, మాంసంవగైరా) ఏదో ఒకటి తీసుకోవటం తప్పనిసరి. ఏమీ తినకుండా మధ్యాన్నం దాకా కడుపును ఖాళీగా ఉంచటం మంచిది కాదని, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చెప్తోంది. రాత్రి ఎనిమిది గంటలు, ఉదయాన్న ఆరుగంటలు మొత్తం 14 నుండి16 గంటలసు దీర్ఘఉపవాసాన్ని పాటించినా మధ్యాన్నం (లంచి) ఆహారంరోజూకన్నాఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. అక్కడ కూడా నాలుగు ముద్దలు తక్కువ తినాలని ప్రయత్నిస్తే, ఆకలి తీర్చుకోవటానికి కాఫీ టీలు త్రాగటం, పునుగులు, బజ్జీల్లాంటి జంకు తిళ్ళకు (junk foods) దారితీస్తుంది. ఆఖరుకి అది అతి భోజనం అలవాటుగా మారిపోయి, డైటింగ్ చేస్తుంటే బరువు పెరిగే పరిస్థితి వస్తుంది. అలాగని, నాస్టా చేయకుండా మధ్యాన్నం దాకా ఖాళీ కడుపున ఉండిపోవటం తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. షుగరువ్యాధి, గుండెజబ్బులు కూడా దీనివలన కలగవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

భారతీయులకు భారతీయమైన రీతిలో ఆహారం తీసుకోవటమే ఆరోగ్యదాయకం. ఉదయాన్న ఇడ్లీ, పూరీ, ఉప్మా, బజ్జీ పునుగులాంటి జంకు తిళ్ల కన్నా పెరుగన్నం తినటమే యోగదాయకం. చద్దన్నం అంటే పెరుగు అన్నమే గానీ, పాచిపోయిన అన్నం కాదు.

37. మందు కామందులు

నా చిన్నప్పుడు మా తాతగారింటికి దావులూరు వెళ్ళాను. ఓ మోతుబరి తన కొడుకు తాగివచ్చాడని నానా యాగీ చేశాడు. ఊరంతా ఆ ఇంటి దగ్గర మూగి, ఒక సినిమాలా వింతగా చూసేసరికి ఆ తాగుబోతు సిగ్గు పడ్డాడు. మళ్ళీ తాగ లేదు. ఇప్పుడు అలాంటి సీను కనిపించదు. ప్రభుత్వాల్ని పోషిస్తోంది తాగుబోతులే! తాగని వాళ్ళు ఈ దేశంలో వేళ్ల మీద లెక్క పెట్ట దగినంత అల్ప సంఖ్యాకులు. తాగని వాళ్ళ వలన ఏ ఉపయోగం లేదనే భావన సర్వత్రా వ్యాపించి ఉంది. తాగని వాడికి మర్యాద, మన్నన తగ్గి పోతున్నాయి.

మనుషులు తాగేవారు, తాగని వారు అని రెండు రకాలుగా ఉంటారు. తాగేవారిది మెజారిటీ! వాళ్ళకు మద్యం నిత్యావసర వస్తువు. పూర్వం బియ్యం, కందిపప్పు సంవత్సరానికి సరిపడా కొని నిలవబెట్టే వారు. ఇప్పుడు జనం అలా నిలవ బెడుతోంది ఫుల్ బాటిల్సునే! నూనె ప్యాకెట్టు వద్దు, సారాప్యాకెట్టు ముద్దు...అనేవారి సంక్షేమమే ప్రభుత్వానికి ముఖ్యం. మద్యం మత్తులో ఓటేసే వాడే కదా రాజకీయపార్టీలను అందలం ఎక్కిస్తోంది...?

ఫుల్ బాటిలు తెచ్చి ఉచితంగా మన ఫ్రిజ్జులో పెట్టినా తాగని వాడు తాగడు. రెట్టింపు రేటుతో అమ్మినా తాగేవాడు ఆగడు. ఎవరి ఇంగితం వాళ్లది. "కందిపప్పు, వంటనూనెల్తో పాటు మద్యం బాటిల్సు అమ్మితే పచారీకొట్లు బాగుపడతాయి. షాపింగ్ మాల్స్ వచ్చి చిల్లర వ్యాపారాన్ని దెబ్బతీస్తోన్నాయనే సమస్య ఆ విధంగా పరిష్కారం అవుతుంది" అని ఓ అధికారి నాతో అన్నాడు. "ప్రభుత్వం ఏ ఒక్కరి కోసమో పని చెయ్యదు. పైనుంచి చూస్తే అందరూ మాకు సమానమే..." అని ఆయన చిరాకు పడ్డాడు. తాగుబోతుల్ని చీదరించ గలిగేంత మెజారిటీ లేని వాళ్ళు ఎంత ఆక్రోశించినా ఫలితం ఉండదు.

38. మనసును ఉద్రేకపరిచే మసాలాలు

స్పైసీ అనే మాట ఇవ్వాళ చాలా గొప్ప విలాసవంతమైన అర్థంలో చెలామణీలో ఉంది. చిత్రవిచిత్రంగా తెలుగు వారి సాంప్రదాయక, ఆరోగ్యదాయక ఆహారవ్యవస్థను సమూలంగా నాశనం చేసే ఈ అతి స్పైసీ విధానం ఈనాడు మొగలాయిల పాలనా కాలాన్ని మించి నడుస్తోంది.

మాంసానికుండే నీచువాసనని కప్పిపెట్టడానికి స్పైసెస్ అంటే సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం అవసరం అవుతుంది. మాంసాన్ని ఎక్కువ రోజులు నిలవబెట్టి దాచుకోవాల్సిన

అవసరం ఉండే దేశాల్లో ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలవాడకం మరీ ఎక్కువ. తెలుగు వారికి తాజా మాసం దొరుకుతుంది. కాబట్టి, అతిగా మసాలా వాడకం అవసరం లేదు. ఎలాంటి నీచువాసనా లేని కోమలమైన రుచికరమైన కూరగాయల్ని కూడా మాంసంతో సమానంగా మసాలాభరితంగా వండుకుని తినే పద్ధతిలోకి తెలుగు వాళ్ళు రోజురోజుకీ మితిమీరుతున్నారు.

జర్నల్ ఆఫ్ ఎక్స్‘పెరిమెంటల్ సోషల్ సైకాలజీ జూలై 2017 తాజా సంచికలో ఆచార్య రుప్తీ కె బత్రా, ఆచార్య తనుకా ఘోషల్ ఆచార్య రాజగోపాల్ రఘునాథన్ గార్ల పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రచురించింది. మనుషులు అకారణంగా ఉద్రేకానికి లోను కావటం, అహంభావంతో ప్రవర్తించటం, ఎదుటివ్యక్తిని తూలనాడుతూ మాట్లాడటం లాంటి లక్షణాలు మసాలామయంగా ఉండే ఆహారం తీసుకునేవారిలో ఎక్కువగా ఉంటాయని ఈ పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

ఉద్రేకపూరిత సంభాషణలు, ఉద్రిక్తపూర్వక నడవడి, రోడ్డు మీద పోతూ హారన్ కొట్టగానే తప్పుకోలేదని దారిన పోయే వాళ్లని కొరకొరా చూడటం, అయినదానికీ కాని దానికీ అరవటం, తనను మించిన వాళ్ళు లేరన్నట్టు హుంకరించటం లాంటి లక్షణాలు ఎక్కువౌతున్నాయి. పెద్దంతరం, చిన్నంతరం లేనట్టు వ్యవహరించటానికి ఈ స్పైసీ ఆహారం ఒక కారణం.

"the link between spicy food and aggressive cognition appears quite robust"అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

Hot, spicy foods ని వాడుకభాషలో మసాలా అంటున్నాం. హిందీ పదం ఇది. బహుశా పర్షియన్ మూలాల్లోంచి చేరి ఉండవచ్చు. సంస్కృతంలో సంభారం అంటారు. సంభారాలు కలిసింది కాబట్టి సాంబారు అనే పదం పుట్టిందేమో తెలీదు. తమిళ లెక్సికాన్‘లో గానీ ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో గానీ సాంబార్ పదం లేదు. కాబట్టి సాంబారుకు జన్మహక్కులు తమిళులకు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు.

సంబారాలు అంటే ఆవాలు, ధనియాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, లవంగాలు, గసగసాలు, దాల్చినచెక్క, బిరియానీ ఆకు, మరాఠీ మొగ్గలు, యాలకులు, మిరియాలు, లవంగాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి, మిరపకారం ఇలాంటివి. వీటన్నింటికీ ప్రత్యేకమైన ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగానూ, అరుచిని పోగొట్టి అన్న హితవుని కలిగించేవిగానూ ఉంటాయి. జాఠరాగ్నిని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఇవి ఔషధ ప్రయోజనం కలిగినవి. వీటిని ఔషధాలుగా వాడుకుంటే కోరుకున్న ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

విటమిన్ మాత్రలు వేసుకుంటే బలం వస్తుంది కదా అని, ఓ డజను మాత్రలు ఒకేసారి మింగితే ఏమౌతుందీ...? అల్లం వెల్లుల్లి ఇతర సంబారాల మిశ్రమాన్ని అదేపనిగా రోజూ అతిగా తింటే అంతే ప్రమాదం కలుగుతుంది. ప్రతీ ద్రవ్యానికీ ఒక నిర్దిష్ట మోతాదు ఉంటుంది. ఈమోతాదు మించి తీసుకుంటే మందు వికటిస్తుంది. మసాలాలైనా అంతే!

అతిగా కారం తినటానికి అలవాటు పడినవాళ్లకు కారం లేనిది తినాలంటే చప్పిడి కూడు అనిపిస్తుంది. అతిగా ఉప్పు తినేవాళ్ళకు ఉప్పు తగ్గితే ఎక్కడిలేని కోపమూ వచ్చేస్తుంది. రోజువారీ మనం తీసుకుంటున్న ఆహార పానీయాల్లో కాఫీ టీలు, కూల్ డ్రింకులు, ఆల్కహాల్, సిగరెట్లు,చాక్'లేట్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, పుల్లని పళ్ళు, చింతపండు, ఇవన్నీ సహజంగానే పేగులను ఉద్రేకపరచి కడుపులో ఆమ్ల సముద్రాన్ని సృష్టిస్తాయి. మసాలాలు ఏ మాత్రం తినకుండా వీటిని మాత్రమే తీసుకున్నా ఈ బాధ తప్పదు. వీటికి అదనంగా మసాలాలు కూడా తోడైతే ఏమౌతుందో ఊహించుకోండి.

ఔషధ ప్రమాణంలో తీసుకుంటే మసాలాలు, ఆల్కహాల్ సహా ఆహార, పానీయాలన్నీ మేలు చేసేవే! మితిమీరి నప్పుడు ఆహారం విషతుల్యం అవుతుంది. పానీయాలు గరళా లౌతాయి.

పేగుపూత, హార్ట్ బర్న్(గుండెల్లో మంట), గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులు కేవలం మన నోటిద్వారానే కడుపులోకి చేరుతున్నాయి. జీర్ణశక్తి దెబ్బతిన్న తరువాత, ఆహారం, ఇతర పానీయాల విషయంలో తప్పనిసరి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇది ఎవరికోసమో చేస్తున్న త్యాగం అనుకోకూడదు.

ఒక్క పెరుగన్నంలో తప్ప మసాలాలు లేకుండా వంటకమే లేకపోవటం హానికర భోజనం చేయటమే అవుతుంది. ఒక మనిషికి రోజుకు ఒకటి లేక రెండు 'రెబ్బ'లకు మించి వెల్లుల్లి కడుపులోకి వెడితే అది అతి మోతాదే! మసాలాలన్నింటికీ వేడి చేసే స్వభావం ఉంటుంది. వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారికి మసాలాలు తప్పకుండా హాని చేస్తాయి.

మసాలాల్లో కూడా లవంగాలు, మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి లాంటివి పేగుల్లో ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటిని పరిమితంగా వాడుకుంటే తక్కిన సంబారాలు పెద్దగా వేడి చేయకుండా ఉంటాయి. యాలకులు, దాల్చినచెక్క, ధనియాలు, జీలకర్ర, బిరియానీ ఆకు లాంటివి తేలికగా వాడితే పేగుపూతను తగ్గిస్తాయి కూడా! కాబట్టి మసాలాలను సాధ్యమైనంత తక్కువ మోతాదులో తినటానికి అలవాటు పడటం వలన మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని తాజా పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

శాకాహారాన్ని శాకాహారంగానే తినండి! దాన్ని మాంసాహారం పద్ధతిలో వండితే పొట్టని, బుర్రనీ పాడుచేసుకోవటమే అవుతుంది.

39. మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే...?

పాశ్చాత్యుల ఆహారపు అలవాట్లను ఉత్తర యూరోపియన్, దక్షిణ యూరోపియన్ ఆహారాలని రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తారు. దక్షిణ యూరోపియన్ ఆహారాన్ని మెడిటరేనియన్ ఆహార విధానంగా వ్యవహరిస్తారు. పళ్ళు, కూరగాయలు, పొట్టు తీయాల్సిన అవసరం లేని రాగులు, గోధుమలు, సజ్జల్లాంటి ధాన్యం, కందిపప్పు శనగపప్పు మినప్పప్పు, పెసరపప్పు లాంటి ధాన్యాలు, జీడిపప్పు, బాదాంపప్పులు, నెయ్యి-వెన్నకు బదులుగా ఆలివ్ నూనె వాడకం, మాంసాహారాన్ని తగ్గించి బదులుగా కూరగాయలను ఎక్కువగా ఉపయోగించటం మెడిటేరియన్ ఆహార విధానం.

మధ్యధరా సముద్ర తీర ప్రాంతాలలో పరమ ప్రాచీన సాంప్రదాయక దేశాలైన క్రేట్, గ్రీసు, ఇటలీలు ఈ మెడిటరేనియన్ ఆహార విధానాన్ని అనుసరిస్తున్న దేశాలు. స్పైన్, ఫ్రాన్స్, పోర్చుగల్ కూడా ఈ ఆహార విధానాన్ని ఎక్కువగా పాటిస్తున్నాయి. మెడిటేరియన్ భోజన విధానం అంటే మాంసాహారంలో కూరగాయలు, పప్పు ధాన్యాలను ఎక్కువగా చేర్చటం ద్వారా 'శాకమాంసభోజనం' అని అర్థం. గొడ్డు మాంసానికి బదులుగా కోళ్ళు వగైరా పక్షుల మాంసాలు, చేపల మాంసాల్ని తేలిగా తీసుకోవటం మంచిదని మెడిటేరియన్ భోజనం సూచిస్తోంది.

ఇలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకుంటే తక్కువ సాంద్రత కలిగిన కొవ్వు(%ఉఈఉ% చెడ్డకొవ్వు)ని తగ్గించి తినటానికి ఈ తరహా శాకమాంస భోజనం మంచిదని అంతర్జాతీయ సంస్థలు బాగా ప్రచారం చేస్తున్నాయి.

2010-15 మధ్య కాలంలో ఐదేళ్ళపాటు కేవలం మెడిటేరియన్ ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే వారి మానసిక స్థితిలో మార్పుల్ని కంప్యూటర్ సాయంతో రికార్డ్ చేసి, ఈ విధమైన ఆహారం వలన నాడీ వ్యవస్థ బలసంపన్న మౌతుంది. ఆల్జిమర్స్ లాంటి వ్యాధుల అదుపు సాధ్యం అవుతుందని అమెరికన్ శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. జ్ఞాపకశక్తిలో గణనీయమైన పురోభివృద్ధిని గమనించారు. ఎక్కువ కాలం గుర్తుండేలా, వెంటనే స్ఫురణకు వచ్చేలా చేయటానికి మెడిటరేనియన్ డైట్ ఉపయోగపడుతోంది. వయసు సగం పడిలో పడినవారు తమ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుని మెడిటరేనియన్ భోజనం తీసుకోవాలని ఇప్పుడు అమెరికన్ వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. శాకమాంస భోజనం శరీరానికి సంబంధించిన విధుల నిర్వహణకు కావాల్సిన

వివిధ పోషకాలు తగినంతగా అందిస్తుంది కాబట్టి, శరీరంలోని ప్రతికణమూ శక్తిమంతం (సెల్యులార్ ఎనర్జీ) అవుతుంది కాబట్టి, ఈ విధానం మంచిదే!

"అధికంగా మాంసాహారం తీసుకుంటూ, కొవ్వుని తగ్గించి తినటం వలన ఉపయోగం ఏమీలేదు. మాంసానికి బదులుగా సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కూరగాయల్ని తీసుకోవటం వలన స్థూలకాయం, రక్తంలో చెడ్డకొవ్వు లాంటి సమస్యలు నివారణ అవుతాయి" అంటుంది మెడిటరేనియన్ విధానం.

ఇది చదివాక మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే ఒక అవగాహన వచ్చి ఉండాలి. ఒక సందేహం కూడా వచ్చి ఉండాలి. తెలుగు వారి ఆహారం ఇలా శాకమాంస యుక్తంగానూ, కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకొనే విధంగానూ ఉంటుంది కదా! ఇప్పుడు కొత్తగా ఈ మెడిటరేనియన్ ఉద్యమం ఏమిటీ...అని!

మన శాస్త్రాల్లోంచి గానీ, మన జీవనవిధానంలోంచి గానీ, మన ఆహారాంలోంచిగానీ పాశ్చాత్యులు సంగ్రహించినవి ఎక్కువే! కానీ వాటిని స్వంతం చేసుకున్నారేగానీ, మన ఊసు ఎక్కడా ఎత్తలేదు. ఉదాహరణకు 16వ శతాబ్దిలో డచ్చి వాళ్ళు మన చేత ఆవకాయ, ఇతర ఊరుగాయలు పెట్టించి, వాటిని పాశ్చాత్య దేశాలకు ఎగుమతులు చేశారు. ఈ ఊరుగాయల్ని వాళ్ళు తమ భాషలో achar అన్నారు. ఊరుగాయ తెలుగు వాళ్లది, అచార్ పదం డచ్చి వాళ్లది. ఇతర భారతీయ బాషల్లో కూడా అచార్ పేరుతోనే ఊరుగాయల్ని పిలుస్తున్నారు. లోకం పోకడ ఇలా ఉంటుంది. మెడిటరేనియన్ డైట్ కథ కూడా ఇంతే!

అంతమాత్రాన తెలుగు వాళ్ళు గొప్ప ఆరోగ్య దాయకమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారని కాదు. కొన్ని విషయాలు పరిశీలిద్దాం...

1. కోమలమైన కూరగాయలను అవసరానికి మించి కుక్కర్లో పెట్టి వండటం వలన కూరగాయలు విషాలుగా మారుతున్నాయి.

2. నూనెలో వేసి వేయించకపోతే అది కూరే కాదనే భావన పెరిగింది. నరకలోకంలో పాపుల్ని వేయించినట్టు నల్లగా బొగ్గుముక్కల్లా మాడ్చి వంకాయ బొగ్గులు, బెండకాయ బొగ్గులు తినటం మెడిటరేనియన్ ఆహారం కాబోదు.

3. మెడిటరేనియన్ ఆహారంలో చింతపండు పులుసులు, స్పైసీ కూరలు ఉండవు.

4. రోజు మొత్తంలో ఎన్ని కేలరీల ఆహారం తీసుకున్నారో అందులో 30% కన్నాతక్కువగా కొవ్వు ఉండాలని అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) సూచిస్తోంది. మాంసాన్ని తగ్గించి ఆమేరకు కూరగాయలను తీసుకుంటేనే ఇది సాధ్యం అవుతుందని

వైద్యులు భావిస్తున్నారు. నలుగురు మనుషులున్న ఒక కుటుంబంలో నెలకు 16 కిలోల బియ్యం అవసరం అయితే, 6–8 కిలోల నూనె ఖర్చు అవుతోంది. అంటే అన్నంలో సగటున 50% శాతం నూనె వాడుతున్నాం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నియమావళి ప్రకారం 25–30% నూనె వాడకానికి మనం దిగకపోతే ఆరోగ్య వంతమైన భోజనం చేసినట్టే కాదు.

5. ఊరుగాయల మీద అతి వ్యామోహాన్ని వదులుకో లేనంతవరకూ మనం ఆరోగ్య దాయకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోనట్టే లెక్క. ఇవి కూడా తినండి. కానీ పరిమితి అనేది ఉండాలి.

6. తెలుగు వారి ఆహారంలో అనారోగ్య పోకడల పట్ల దృష్టి పెట్టకపోతే

అమెరికాలో శాకమాంస భోజనానికి ఇప్పుడు గొప్ప క్రేజు ఏర్పడింది. అమెరికాలో మోజు పెరిగిం దంటే దాని ప్రభావం కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలమీద ముందు పడుతుంది. ఇక్కడినుండి అంటువ్యాధిలాగా ప్రబలి ఈ దేశంలో సామాన్యుణ్ణి కూడా కదిలిస్తుంది. ఇప్పుడు మెడిటరేనియన్ ఆహారానికి తెలుగు నేలమీద విస్తృతి పెరగటానికి కారణం ఇదే! ‘‘మెడిటరేనియన్ మీల్స్ హోటల్ లాంటివి’’ అమరావతిలోనో, హైదరాబాదులోనో ఏర్పడటమే ఇంక తరువాయి.

ప్రపంచ ఆహార వ్యవస్థని నానా విధాల భ్రష్టుపట్టించిన అమెరికా ఇప్పుడు మెడిటరేనియన్ పేరు పెట్టి మన తరహా ఆహారానికి మళ్ళుతోంది. మనం పాశ్చాత్య మోజుతో ఇటాలియన్ పీజ్జాలవైపు పరుగులిడుతున్నాం.

40. రక్తపోటుని తగ్గించే భోజన విధానం : రతభోవి

ఏదైనా ఇంగ్లీషులో చెప్పటమో, ఇంగ్లీషు పేరు పెట్టటమో చేస్తే గానీ దాని మీద మనకి ఇష్టత కలగదు.

కన్యాశుల్కంలో బుచ్చమ్మని విధవా వివాహానికి ఒప్పించటానికి గిరీశం “దమయంతి రెండో పెళ్లికి, ధరనుండే రాజులెల్ల దడదడవచ్చిరీ”అంటూ పద్యంలా పాడి, “ఇంత ముఖ్యమయిన పద్యం మరచిపోవడం యంతతప్పూ!” అంటాడు. పద్యంలో ఉన్నదంటే గానీ బుచ్చమ్మ ఒప్పుకోదు. ఇంగ్లీషువాళ్ళు ఇలా తింటారంటే గానీ మనకు తినబుద్ధి కాదు.

గ్లోబలైజేషన్ నేపథ్యంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ జాతి ప్రజల సాంప్రదాయక ఆహార వ్యవస్థల్ని ధ్వంసం చేయటం పూర్తయ్యాక ఇప్పుడు పాశ్చాత్య సమాజం ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహార అలవాట్ల మీద ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. బీపీ, షుగరు,

కీళ్లవాతం, గౌట్ లాంటి వ్యాధులకు ఈ కొత్త రకమైన ఆహార విధానం అనుకూలంగా ఉంటుందని ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. Dietary Approach to Stop Hypertension- DASH diet ని దీనికి వాళ్ళు పేరు పెట్టారు. మనం దీన్ని రక్తపోటుని తగ్గించే భోజన విధానం-'రతభోవి' అని తెలుగులో చెప్పుకుంటే సామాన్యుడికి అర్థం అవుతుంది. రతభోవి ఆహారం కేవలం బీపీనే కాదు, అనేక వాత, పైత్య వ్యాధులక్కూడా ఉపయోగపడేదిగా ఉంటుంది.

ఉప్పుని అదుపు చేసే విధంగా ఈ డాష్ ఆహారం ఉంటుంది. పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వగైరా ఎక్కువగా ఉండే పళ్ళు కూరగాయలను తగుమోతాదులో తీసుకుంటూ బీపీని పెంచే ఎర్రమాంసం (ఆవుమాంసం) తినకుండా ఉండటమే డాష్ డైట్' పరమార్థం.

ఉప్పు అధికంగా ఉండే నిలవ ఆహార పదార్థాలు (Canned foods), పానీయాలు, మిరపకారం, పొగాకు వాడకం, ఇంకా బీపీ వ్యాధి పెరగటానికి కారణమయ్యే అనేక అనర్థాలను పాశ్చాత్యులనుండే అలవాటు చేసుకున్నాం మనం. ఆఖరికి రకరకాల ఊరగాయల్ని కూడా తెలుగు వాళ్లచేత పెట్టించి దచ్చి వాళ్లు అమెరికా తదితర దేశాలకు ఎగుమతి వ్యాపారం చేసుకున్నారు. మిరపకాయల రాకమునుపు మన పూర్వులు తిన్న ఊరుగాయలు ఇప్పుడు మనం తింటున్నవీ ఒకటి కాదు. ఈ మిరపకారం, దాంతో సమానంగా ఉప్పు వేసి తయారైన ఆవకాయ మాగాయ లాంటి ఊరుగాయల వలన రక్తపోటువ్యాధి ప్రబలం అయ్యింది. 15-16 శతాబ్దాల తరువాతే, మనం మిరపకారానికి బాగా అలవాటు పడ్డాకే మన దేశీయులకి రక్తపోటు అనేది ఒక భయంకర వ్యాధిగా పరిణమించింది.

తెలుగువారి భోజన విధానంలో కూరగాయలు గానీ, ఆకుకూరలు గానీ ఉప్పు ఎక్కువగా వేయాల్సిన అవసరం లేకుండానే వండుకోవటానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. కానీ, మషాలాలకు, చింతపండుకూ దాసులం కావటాన అవసరానికి మించి ఉప్పు కలిపి వండటం తప్పనిసరి అవుతోంది. సొరకాయ ముక్కల్ని మామూలు ఇగురుకూరగా వండుకుంటే చిటికెడంత ఉప్పు, అరమిరప కాయ తాలింపు లోకి వేస్తే సరిపోతుంది. కానీ ఇదే సొరకాయని అల్లం వెల్లుల్లి దట్టించి గానీ, చింతపండు రసం పోసి గానీ వండితే చిటికెడు ఉప్పు వేయాల్సిన చోట చెంచాడు ఉప్పు, అరమిరపకాయ సరిపోయే చోట గరిటెడు కారం కలప వలసి వస్తోంది. కాబట్టి, డాష్ డైట్ పద్ధతిని మనం అవలంభించాలంటే ఉప్పు మానేయండి అనే నీతి వాక్యం చెప్పి ఉపయోగం లేదు. చిటికెడు ఉప్పు వేస్తే సరిపోయే చోట చెంచాడు ఉప్పు వేస్తూ, అందులోంచి చిటికెడు తీసేసి "నేను ఉప్పుని త్యాగం చేస్తున్నాను" అంటే

ఉపయోగం ఉండదు. అందుకని అల్లంఉవెల్లుల్లి, చింతపండు / ఇతర పులుపు పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించాలని దీని భావం.

'రతభోవి' ఆహారం అంటే పులుపు, కారం ఉప్పు రుచులకు ప్రాధాన్యత తగ్గించి తీపి వగరు చేదు పదార్థాలకు తగినంత చోటు కల్పిస్తే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందన్నమాట! అల్లం + వెల్లుల్లి, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలు మాంసంలోని నీచువాసన పోవటానికి ఉపయోగపడతాయి. కోమలమైన కూరగాయలు, ఆకు కూరలు సహజమైన రుచి సువాసనలను కలిగి ఉంటాయి. వాటిని మితిమీరి మషాలాలు పోసి వండాల్సిన అవసరం లేదు. అలా వండినందువలన కూరగాయల సహజమైన రుచిని ఆస్వాదించలేకపోతున్నాం. ఏ కూర తిన్నా అల్లం వెల్లుల్లి రుచే కనిపిస్తోంది. పైగా ఆ ఘాటుకు తగ్గట్టుగా పులుపు, ఉప్పు, కారాలు కూడా పెరుగుతాయి. అలా మన కూరలు ఉప్పు పులుపు మయంగా మారిపోయాయి.

రోజుకు ఎంత ఉప్పు తింటే సరిపోతుందీ? ఇది దేశకాలమాన పరిస్థితుల్ని బట్టి, వ్యక్తుల జీవనవిధానాలను బట్టి ఉంటుంది. ఎర్రని ఎండలో తారు రోడ్లు వేసే కూలన్నకీ, ఏసీ గదిలో కూర్చుని పనిచేసే ఇంజనీరుగారికీ ఒకే మోతాదులో ఉప్పు వాడాలంటే సరికాదు. "మనుషుల్లారా! ఉప్పు ముట్టకండి" అనటం ధర్మం కాదు. రోజుకు సగటు అమెరికా పౌరుడికి 1.5 గ్రాముల ఉప్పు వాడకం సరిపోతుందని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ వారు చెప్తున్నారు. శరీరశ్రమ, మధ్యతరగతి జీవన విధానాలు, శరీర వ్యాయామం మధ్యస్థంగా ఉండే ఉష్ణమండల జీవులైన భారతీయులకి ఈ ఉప్పు మోతాదు సరిపోవచ్చు. ఎండపొడ తగలకుండా అసూర్యం పశ్యలుగా జీవించేవారికి ఈ మోతాదు ఎక్కువ కావచ్చు. రైతన్నలకూ, కూలన్నలకు, చెమటోడ్చే కష్టజీవులకూ ఇది సరిపోకపోవచ్చు.

పొట్టు తీయాల్సిన అవసరం లేని రాగి, జొన్న, సజ్జ, గోధుమలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నివ్వటం, పప్పుధాన్యాలు, తగినన్ని పళ్లు తీసుకోవటం, కూరగాయలు ఎక్కువగా, అన్నం తక్కువగా తినటం, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన పాలు, పెరుగు వాడుకోవటం ఇంతే డాష్ డైట్ అంటే!

దీన్ని ఇంకొంచెం వివరంగా చెప్పలంటే, కూరగాయలు, పప్పు ధాన్యాల ద్వారా ఎక్కువ ఫైబరు శరీరానికి అందు తుంది. అందులో నెయ్యి, వెన్న, నూనెల వాడకం తగ్గిస్తే, అనగా వేపుడు కూరలు మానేస్తే బీపీ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

మన భోజన విధానంలో కూరలు అన్నంలో నంజుకొనే పద్ధతిలో సైడ్ డిష్షులుగా ఉంటాయి. అన్నంలో కొద్దిగా కూర కలుపుకుని తినే పద్ధతికి మనం అలవాటు పడ్డాం. ఇంకనుంచీ కూరలో అన్నాన్ని నంజుకునే పద్ధతిలో తినటం

ప్రారంభిస్తే అది రతభోవి (డాష్ డైట్) ఆహారం అవుతుంది. అలా తినాలంటే కూరని వండే పద్ధతిలో మార్పు చేయాలి. అతిగా మషాలాలు, చింతపండు వేసి వండితే గరిటెడు కూరకు గిన్నెడు అన్నం కలిపినా చాలదు. పులుపు, మషాలాల వాడకం తగ్గిస్తే, గిన్నెడు కూరలో గరిటెడు అన్నం కలుపుకుని తినవచ్చు. బీపీ వ్యాధికి ఆహారాన్ని ఇలా తీసుకోవటమే శరణ్యం.

అమెరికన్ శుద్ధ మాంసాహారుల్ని "కనీసం సగం మాంసాన్ని తగ్గించి, ఆమేరకు కూరలు తినండీ" అంటున్నారు డాష్ డైటీషియన్లు. ఇది మనకూ వర్తించేదే! కూల్‌డ్రింకులు, ఇతర రంగు పానీయాలు, నిలవుంచే పళ్లరసాలు వీటిని ఆధునికత పేరుతో అనవసరంగా కొని తాగటానికి అలవాటు పడకండి! పుల్లగా ఉన్న, పులిసిన, పులవబెట్టిన ఆహార పదార్థాలన్నీ తప్పనిసరిగా బీపీని పెంచుతాయి. గుండె జబ్బులను దగ్గర చేస్తాయి. పులుపు కలిగిన పండ్లను కూడా సాధ్యమైనంత తక్కువగా తినటమే అందరికీ మంచిది.

పెరుగు లేదా మజ్జిగ వాడకం పాశ్చాత్యులకు తక్కువ. ఫ్యాట్ తక్కువగా ఉండేలా తీసుకుంటే పెరుగు/మజ్జిగ చాలా మంచివని డాష్ డైటీషియన్లూ చెప్తున్నారు. భారతీయుల్లో అత్యధికంగా మజ్జిగని వాడేది తెలుగు వాళ్ళే! మధురా నగరిలో చల్లలమ్మబోదు...అంటూ తెలుగు కృష్ణుడు చల్లలమ్మే అమ్మాయిలతోనే స్నేహం చేసినట్టు వ్రాశారు తెలుగు కవులు. ఇటీవలి కాలంలో చల్లకవ్వాలు ఇళ్లలోంచి మాయమై పోయి, ఫ్రిజ్జులో పెరుగుకి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. షుగరు, స్థూలకాయం, బీపీ,ఎలెర్జీ వ్యాధులు పెరగటానికి ఈ అతిచల్లని పెరుగు ఒక కారణం అవుతోంది. పెరుగులో ఉప్పు వేసుకోకపోతే అనాగరికం అనుకునే వాళ్ళు అధిక సంఖ్యలో ఉన్నారు మనకి. పెరుగులో ఉప్పు మానేస్తే అది డాష్ డైట్ (రతభోవి) అవుతుంది.

వేరుశనగపప్పులు, జీడిపప్పులు, బఠాణీలు ఇతర డ్రై నట్స్ ని మనం ఉప్పుతో మేళవించి వేయించి తింటున్నాం. ఉప్పు శనగలు లాంటి ముద్దు పేర్లతో పిలుచుకుంటున్నాం. బీపీ పెరగటానికి ఇవి ముఖ్య కారణాలు.

మధ్యాహ్నం టీని సాల్ట్ బిస్కట్లతో తినటం నేటి నవీన నాగరకత. ఉప్పు బిస్కట్లను పాలు కలిసిన టీ కాఫీలలో నంజుకు తినాలని చెప్పే బిస్కట్ కంపెనీలకు మన జాతీయ ఆదాయాన్ని ధార పోస్తున్నాం మనం. మన ఆరోగ్యాన్ని ఖర్చు రాస్తున్నాం. కాఫీ టీలలో ఉండే కెఫీన్ అప్పటికప్పుడు బీపీని, గుండె దడని పెంచేదిగా ఉంటుందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. దాన్ని ఉప్పు బిస్కట్లతో తినటం, పాలకు విరుద్ధమైన ఉప్పుతో తినటం...ఇదా నాగరికత అంటే! బీపీ వ్యాధి రాచవ్యాధిగా ఎందుకు మారిందో అర్థం చేసుకోవటం కష్టమేమీ కాదు!

41. రోజూ ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగాలి?

మొక్కలకూ మనుషులకూ తగినంత నీరు కావాలి. జీవం ఉన్న ప్రతి ప్రాణికీ నీరు కావాలి. నీరు లేకపోతే శరీర ధర్మా లన్నీ నిలిచిపోతాయి. జీర్ణాశయం సక్రమంగా పనిచేయాలన్నా, ఆహారం జీర్ణం కావాలన్నా నీరు కావాలి.

నీళ్ళు పోయకుండా బియ్యం ఉడకవు. పప్పులు ఉడకవు. అలాగని అతిగా నీళ్ళు పోసినా సక్రమంగా ఉడకవు. అలాగేనీరు అతిగా తాగితే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. ఆకలిని, తినాలనే కోరికనీ నీళ్ళు తగించేస్తాయి. శరీరానికి నీరు కావాలి. కానీ, అతిగా నీళ్ళతో పొట్టని ముంచెత్తకూడదు.

తెలుగు వారి ఆహార పదార్థాల్లో ద్రవాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కూర, పప్పు, పులుసు, పెరుగు, లేదా మజ్జిగ అన్నింటి లోనూ నీరే ప్రధానంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, నీటిని మరీ అతిగా తాగవలసిన అవసరం ఉండదు. లీటర్లకొద్దీ నీళ్ళను తాగటం వలన కొంతమందికి అపకారం జరగవచ్చు కూడా! శరీరంలో నీటి శాతం సరిపడినంతగా ఉన్నప్పుడు అలా అదనపు నీరు తాగాల్సిన అవసరం అంతగా ఉండదు.

మనది ఉష్ణమండలం. శరీరంలోంచి చెమట ద్వారా నీరు ఎక్కువగా బయటకు పోతుంటుంది. కాబట్టి, ఎంత నీరు పోయిందో అంతనీటిని తాగకపోతే శోష (డీహైడ్రేషన్)వస్తుంది. శోష రాకుండా కాపాడేందుకే శరీరం దప్పికని ప్రేరేపిస్తుంది. దప్పిక కొద్దీ నీటిని త్రాగాలి. అంతేగానీ నీటిని త్రాగటం ఒక ఉద్యమం కాకూడదు.

రోజు మొత్తం మీద రెండున్నర లీటర్ల నీరు శరీరానికి అవసరం అవుతుంది. దీన్ని మినరల్ వాటర్ బాటిళ్ళ లెక్కలో చూస్తే రోజుకు 50 రూపాయల నీరు అవసరం అవుతుందన్నమాట. ఎండాకాలంలో మరో రెండు లీటర్లవరకూ నీటి అవసరం ఎక్కువ కావచ్చు. వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవారికి నీరు ఎక్కువ తాగాలని అనిపిస్తుంది. వేడి చేసినప్పుడు కూడా నీరు ఎక్కువ అవసరం అవుతుంది. ఈ విధంగా ఎవరికి వారు తమకు ఎంత నీరు అవసరం అవుతుందో లెక్కించి అంతమేరకే త్రాగాలి. మంటగానూ పచ్చగానూ కాకుండా ఎక్కువసార్లు లేదా మరీ తక్కువసార్లూ కాకుండా మామూలుగా మూత్రం అవుతున్న వారికి అతిగా నీరు త్రాగాల్సిన అవసరం లేదు. వారు తీసుకుంటున్న నీరు సరిపోతున్నట్టే! ఆహారం మరీ గట్టిగా కాకుండా కొంత ద్రవ రూపంగా ఉంటేనే మంచిది. అరుగుదల బావుంటుంది.

నీటిలో కల్మషాలు, ఎక్కువ ఖనిజాలు ఉన్నప్పుడు మూత్ర పిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు నీరు ఎక్కువగా తాగాలని వైద్యులు చెప్తారు. ఏ నీటిని త్రాగినందువలన రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయో ఆ నీటినే ఎక్కువగా త్రాగితే

వ్యాధి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది కదా! కాబట్టి శుద్ధ జలాన్ని ఎంపిక చేసుకుని నీరు త్రాగాలి. ఏది శుద్ధం? అది బజార్లో దొరుకు తుందా? మినరల్ వాటర్ పేరుతో బజార్లో మనకు దొరికే నీరు ఎంత శుద్ధమైనదో ప్రభుత్వం నిర్ధారిస్తోందా?

ఒక నదికి దిగువన ఉన్నవారు త్రాగుతోన్నది ఎగువన నగరాల వ్యర్థాలన్నీ కలిసిన జలాల్నే! ఈ నీటిలో బాక్టీరియానీ, ఖనిజాల్నీ ఇతర హానికరమైన వాటినీ తొలగించగలం గానీ, కొన్ని విషరసాయనాలను ఆపలేకపోవచ్చు. ఆహార పదార్థాల్లో కల్తీ కోసం కలుపుతున్న ఘోరవిషాలన్నీ ఇలా తిరిగి త్రాగు నీటిలోకి చేరుతున్నాయి. అందుకనే, అధికంగా నీరు త్రాగటం గురించి కొంత పునరాలోచన అవసరం అని వైద్య పరిశోధకులు చెప్తున్నారు.

నీటిని కలుషితం చేస్తున్న రసాయనాలు 1990 కన్నా ఇప్పుడు అనేక రెట్లు పెరిగాయి. మనుషులు వాడే చాలా ఔషధాలు పూర్తిగా శరీరంలో ఇమడక పోవచ్చు. వాటిలో అధికభాగం మలమూత్రాల ద్వారా విసర్జించ బడతాయి. మల మూత్రాల్లోంచి వెలువడే 38 రకాల విషరసాయనాలు నదుల్లో కాలువల్లో కలుస్తున్నాయి. ఒక లీటరు శుద్ధజలంలో మిల్లీ గ్రాము విషం ఉంటోందని ఒక సర్వేలో తేలింది. వీటికన్నా, బోరులోంచి, బావుల్లోంచి తోడిన నీరే కొంతలో కొంత నయం. ఈ నీటిని ఆర్'వో ఫిల్టర్లద్వారా శుద్ధి చేసుకుని అవసరమైనంత తాగటం మంచిది.

భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే ఆకలి తగ్గుతుంది. స్థూలకాయం, షుగరు వ్యాధుల్లో ఇది మంచి ఉపాయం. ఈ ఆయుర్వేద సూత్రాన్ని ఇటీవల మోనాష్ విశ్వవిద్యాలయంలో అతిగా నీరు తాగితే నష్టాల గురించి చేసిన పరిశోధనలో కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. ఫంక్షనల్ యమ్మారై స్కానింగ్ ద్వారా ఆకలి కలిగినప్పుడు మెదడు ముందు భాగం లో ఉన్న నాడుల్లో బాగా ఉత్తేజం కలుగుతున్నట్టు గుర్తించిన పరిశోధకులు ఆ సమయంలో ఎక్కువగా నీరు తాగితే ఈ నాడీ ఉత్తేజం తగ్గిపోవటాన్ని కూడా గమనించారు. కాబట్టి, నీరు ఎప్పుడు ఎవరు ఎంత తాగాలనేది వ్యక్తిగతంగా నిర్ధారించవలసిన విషయమే గానీ మనుషులంతా ఎంత వీలైతే అంత నీరు తాగాలనటం సరికాదు.

నీరు అతిగా తాగటం వలన శరీరంలో ఉప్పు శాతం తగ్గిపోయి హైపోనేట్రీమియా అనే వ్యాధి లక్షణాలు కలుగుతాయి. శరీరంలో నీటి శాతాన్ని సమస్థితిలో ఉండేలా చూసేందుకు ఉప్పు ఉపయోగ పడుతుంది. ఉప్పు ఎక్కువైతే ఎంత ముప్పో తక్కువైనా అంత ముప్పే! ఆటలు, పరుగుపందాలు, అధిక శరీర శ్రమ ఇలాంటి సందర్భాల్లో చెమటద్వారా నీరు బయటకు పోతుందనే భయంతో అతిగా నీరు తాగుతారు. దీనివలన ఉప్పు శాతం తగ్గిపోతుంది. ఉప్పు తగ్గితే శరీరం

నీటిమీద నియంత్రణ కోల్పోతుంది. జీవకణాల్లో నీళ్ళు ముంచెత్తుతాయి. అది ప్రాణాపాయా స్థితికి దారి తీస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

శరీర ఉష్ణోగ్రతని కాపాడుతూ, అధిక ఉష్ణోగ్రతను చల్లారుస్తూ సమస్థితిని నెలకొల్పేందుకు నీరు ఉపయోగ పడుతుంది. అది తగుపాళ్లలో శరీరంలో నిలవుండాలి. నీరు పెరిగినా జబ్బే, నీరు తగ్గినా జబ్బే. అవసరమైనంత నీటిని మాత్రమే శరీరానికి అందించాలి. "సవితుః సముదయకాలే ప్రసృతీః సలిలస్య పిబేదష్టౌ" ప్రొద్దున్నే ఎనిమిది దోసిళ్ళ నీళ్ళు తాగాలని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. తెల్లవారటానికి కొద్ది ముందు అంటే, రాత్రి ఆఖరి భాగంలో తెల్లవారుఝామున 4-5 గంటల మధ్యన నీళ్ళు తాగటాన్ని అభ్యాసం చేయాలంటుంది శాస్త్రం.

రోజూ ఒక క్యారెట్, ఒక ముల్లంగి, యాపిల్, జామ లేదా ఏదైనా ఒక పండు ఈ మూడింటినీ సమానంగా జ్యూస్ తీసుకుని ఉదయాన్నే త్రాగటం మంచిది. పెరుగు మీద లేదా మజ్జిగ మీద తేరిన నీటిని కూడా త్రాగవచ్చు. ధనియాలపొడి వాముపొడి, జీలకర్రపొడి, దాల్చినచెక్క పొడి వీటిలో ఏదైన ఒక పొడిని కొద్దిగా తీసుకుని ఒకట్రొండు గ్లాసు నీళ్లలో వేసి బాగా మరిగించి చల్లార్చి వడగట్టుకుని త్రాగండి. రోజంతా మామూలు నీళ్ళకు బదులు ఈ విధంగా కాచిన నీళ్ళను త్రాగటం ఉత్తమం. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు నీళ్ళు గానీ, ఇతర ద్రవపదార్థాలు గానీ త్రాగితే తెల్లవార్లూ మూత్రానికి లేవటం, నిద్రాభంగం తప్ప ప్రయోజనం ఏమీ లేదు.

42. వడదెబ్బకు విరుగుడు వాటర్ బాటిలే!

There is no substitute for water అనేది ప్రాచీన కాలం నాటి సామెత. నీటికి బదులుగా తీసుకోదగినది ఇంకొకటి లేదు. మనిషి సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేయగలిగా ననుకోవచ్చు గానీ, నీటికి ప్రత్యామ్నాయాన్ని మాత్రం సృష్టించలేకపోయాడు.

మనది ఉష్ణమండలం. శరీరంలోంచి ఎంతనీరు బయటకు పోతోందో అంత నీటిని ఎప్పటికప్పుడు కడుపులోకి అందిస్తుంటే శరీరానికి నీటి కొరత ఏర్పడదు. నీటికి ప్రత్యామ్నాయం నీరే!

హైడ్రేషన్ అంటే శరీరానికి నీటిని అందించటం. డి హైడ్రేషన్ (శోష)అంటే శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవటం. శోష రాకుండా నీటి సమతుల్యతను పాటించటం మన బాధ్యతే! శరీరంలో 60% నీరు ఉంది. ఆ నీటిశాతాన్ని అంతే స్థితిలో ఉండేలా నడుపుకు పోవాలి. పిట్యూటరీ గ్రంథి సహాయంతో శరీరంలోంచి ఎంత నీరు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోవాలో, ఎంత నీరు నిలవుండాలో మెదడు నిర్ణయిస్తుంది. నీటి నిలవలు తగ్గిపోతుంటే హెచ్చరికగా శరీరం దాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. అప్పటికీ మనం

నీటిని అందించక పోతే కచ్చితంగా మూత్రపిండాలమీద, గుండె మీద ఇతర ప్రాణాధార అవయవాలమీదా దెబ్బ పడుతుంది.

మజ్జిగ మీద తేట గానీ, పలుచని మజ్జిగ గానీ ఫ్రిజ్జు చల్లదనం లేకుండా తాగండి. ఇది శోష రాకుండా కాపాడుతుంది. జీర్ణ కోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉన్నవారికి కూడా ఇది తిరుగులేని మేలు కలిగిస్తుంది.

పళ్ళరసాలు తాగటం అన్నింటికన్నా ఉత్తమ పద్ధతి. కరుబూజ, యాపిల్, సపోట, పుచ్చ లేదా ద్రాక్షవీటిలో ఏదైనా ఒక పండుని, దానికి సమానంగా కేరట్ ముక్కల్నీ, ముల్లంగి ముక్కల్నీ తీసుకుని జ్యూసు తయారు చేసుకుని ఒక గ్లాసు మోతాదులో రోజూ తాగుతుంటే వేసవి కాలం ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేకుండా గడిచిపోతుంది

నీటికి ప్రత్యామ్నాయ కూల్ డ్రింకు ఎన్నటికీ కాదు. విషపు రంగులు, విషపు రసాయానాలు కలిపి తయారు చేసిన ఆ డ్రింకుల్ని దాహార్తి కోసం త్రాగటం దేశానికీ, దేహానికీ రెంటికీ మంచిది కాదు. నీటికి ప్రత్యామ్నాయం ఆల్కహాలు కూడా కాదు. దాంట్లో నీళ్ళే ఎక్కువ కలుపుకుని తాగుతాం కదా అనుకుంటాం...కానీ ఆల్కహాల్ శరీరంలోంచి నీటిని ఎక్కువగా విసర్జింప చేస్తుంది. ఫలితంగా శోష ఏర్పడుతుంది. వడదెబ్బకి ఆల్కహాల్ ఏ మాత్రం మేలు చేసేది కాదు.

దాహం అయితేనే నీరు త్రాగుతాను అని దాహం అయ్యే దాకా ఆగనవసరం లేదు. చెమట ద్వారా, మూత్రం ద్వారా, శ్వాస ద్వారా, విరేచనం ద్వారా ఎంతనీరు బయటకు పోయిందో అంత నీటిని ఎప్పటికప్పుడు శరీరానికి అందించటం అవసరం. లేకపోతే ముఖ్యంగా వేసవిలో మనకు తెలీకుండానే శోష ఏర్పడుతుంది. శోష వలన మూత్రపిండాల మీద వత్తిడి పెరుగుతుంది. అది చాలా వేగంగా కిడ్నీలు దెబ్బతింటానికి కారణం అవుతుంది.

ప్రొద్దున నిద్ర లేవగానే నీళ్ళు తాగటం అనే అలవాటు శరీరంలో నీటి కొరతను నివారించే ఒక ఉపాయం. దీనిగురించి భావప్రకాశ అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం చక్కని వివరణ ఇచ్చింది. "సవితుః సముదయకాలే ప్రసృతీః సలిలస్య పిబేదష్టౌ/ రోగ జరా పరిముక్తో జీవేద్వత్సర శతం సాగ్రమ్" అనే సూత్రంలో ఈ వివరణ కనిపిస్తుంది. ప్రొద్దున్నే ఎనిమిది దోసిళ్ళ నీళ్ళు తాగితే వంద ఏళ్ల పాటు రోగాలు లేకుండా ముసలితనం రాకుండా జీవించ వచ్చుని దీని తాత్పర్యం.

నీటిని చికిత్సాపరంగా తీసుకోవటాన్ని హైడ్రోథెరపీ అంటారు. సూర్యోదయ కాలంలో నీళ్ళు తాగాలి. రాత్రి నాల్గవ ఝామున, తెల్లావారటానికన్నా కొద్దిముందు 4–5 గంటల మధ్యన నీళ్ళు తాగాలని, రాత్రి తెల్లవార్లూ నిలవున్న నీళ్ళయితే మంచిదని భోజుడి చారుచర్య గ్రంథం చెప్తోంది. రాత్రి ఆఖరి భాగంలో నీళ్ళు తాగాలి. చాలామంది రాత్రి పడుకోబోయేముందు ఎక్కువ జలపానం చేస్తారు. దాని వలన ఉపయోగం లేక పోగా తెల్లవార్లూ మూత్రం కోసం లేవాల్సి వచ్చి నిద్రాభంగం అవుతుంది.

మొలల వ్యాధి, శరీరానికి నీరు పట్టటం, పేగులలో వచ్చే అమీబియాసిస్ వ్యాధి, టైఫాయిడ్ లాంటి ఇతర జ్వరాలు, ముందుగానే ముచుకొచ్చే ముసలి తనం ఎలర్జీ వ్యాధులు, స్థూలకాయం, రక్తంలో కొవ్వు పెర్తగటం, మూత్రం సరిగా నడవని వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, చెవి ముక్కు గొంతు వ్యాధులు, తలనొప్పి, నడుం నొప్పి, కంటి రోగాలు అనేక వాత వ్యాధులు, పైత్య వ్యాధులు, కఫవ్యాధులూ రాకుండా ఉదయాన్న నీళ్ళు తాగే అలవాటు తోడ్పడుతుందని భావప్రకాశ గ్రంథం పేర్కొంది.

“అభ్యాస యోగాదపహరతి పయః పీతమంతే నిశాయాః” ఇలా నిద్రలేస్తూనే నీళ్ళు తాగే అలవాటుని అభ్యాసం చేయాలి. మొదటి రోజే ఎనిమిది దోసిళ్ల నీళ్ళు తాగలేరు. క్రమేణా అలవాటు చేసుకోవాలన్నాడు శాస్త్రకారుడు. శరీర ఉష్ణోగ్రతని కాపాడుతూ, అధిక ఉష్ణోగ్రతను చల్లారుస్తూ సమస్థితిని నెలకొల్పేందుకు నీరు ఉపయోగ పడుతుంది. అది తగుపాళ్లలో శరీరంలో ఎప్పుడూ నిలవుండాలి. నీరు తగినంత త్రాగుతుంటే శరీరంలో విషదోషాలు త్వరగా శరీరంలోంచి బయటకు నెట్టివేయబడతాయి. ముందు నీళ్ళు తాగి అప్పుడు అన్నం తింటే, స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. భోజనం చేశాక నీరు తాగితే స్థూలకాయం పెరుగుతుంది. పరగడుపున తాగితే రోజంతా విషదోషాలను అడ్డుకొంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం!

కండరాల నొప్పులు, కీళ్ళవాతం, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, మలబద్ధత, షుగరు వ్యాధి బీపీ వ్యాధులలో ఈ అలవాటు మేలు చేస్తుంది. మలమూత్రాలు ఎక్కువగా అయ్యేలా చేయటం ద్వారా పేగులూ, మూత్ర పిండాలు, రక్తనాళాలు శుభ్రపడతాయని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చెప్తోంది. అతి చల్లని నీరు, అతి వేడి నీరూ తాగవద్దనీ, రాగి చెంబులో నిలవున్న నీరు ఎక్కువ మేలు చేస్తుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

ఆర్.వో. ఫిల్టర్లను ఇళ్ళలో ఎక్కువమంది వాడుతున్నారు. అంత స్తోమత లేని వాళ్లు స్వచ్ఛజలాల కోసం మందపాటి వస్త్రాన్ని ఎనిమిది పొరలు వేసి నీటిని

వడగట్టి, పొంగులు వచ్చేంతసేపు ఆ నీటిని ఉడికించి, చల్లార్చి, కుండలో గానీ, కూజాలో గానీ పోసుకోవచ్చు. లేదా బాటిళ్లలో నింపి ఫ్రిజ్జులో పెట్టుకోవచ్చు.

ఎక్కడికి వెళ్తున్నా చేత్తో మంచినీళ్ళ బాటిల్ పట్టుకెళ్ళటం ఒక మంచి అలవాటు. ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో ఉత్తిచేతుల్తో వెళ్ళకుండా ఉండటమే మంచిది. పూర్వం రోజుల్లో మరచెంబు, దానిలోపల ఒక గ్లాసుతో సహా ప్రతీ వ్యక్తి పుచ్చుకునే వెళ్ళేవారు. పెళ్ళిళ్ళకీ, పేరంటాలకీ భోజనాలకు వెళ్ళినా ఎవరి మరచెంబు వాళ్లు పుచ్చుకునే వెళ్ళేవాళ్ళు. ఇప్పటిలాగా ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, షామియానా షాపులు, అద్దె గ్లాసులూ లేని రోజులు కదా అవి!

నీరు ఒక్కటే అందించినంత మాత్రాన శోష తీరదు. లవణాలు, ఖనిజాలు (ఎలక్ట్రొలైట్లు) కూడా అందాల్సి ఉంది. ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో నిమ్మరసం, ఉప్పు, తినేషోడాఉప్పు, పంచదార, మిరియాలపొడి తగుపాళ్లలో కలిపి త్రాగితే వడదెబ్బ తగలకుండా ఉంటుంది.

వేసవి కాలంలో చలవ చేసేవి తినాలి. వేడి చేసేవి తింటే శరీరంలో వేడి పెరుగుతుంది. ఆ వేడిని చల్లార్చేందుకు చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. దాని వలన శోష వస్తుంది. ద్రవంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీళ్ళు, బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ ఇలాంటివి ఇంటిల్లపాదినీ వేసవి బారినుండి సంరక్షించే సాధనాలు. సుగంధిపాల వేళ్ళ కషాయం చలవచేసేందుకు, దాహార్తిని తీర్చేందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో

చెరువు నీళ్ళకో, బావి నీళ్ళకో, నది నీళ్ళకో బదులుగా మినరల్ వాటర్ సీసాలు కొనుక్కొని తాగటం నీటికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మినరల్ వాటర్ ఎంత సురక్షితమో మనకు తెలియదు. చాలామంది శాస్త్రవేత్తలు, రాజకీయ వేత్తలు కొన్ని కంపెనీల ప్రతినిధులుగా వ్యవహరించటాన్ని 2011 హైదరాబాదు సదస్సులో బిటి వంకాయల్ని మన మీద బలవంతంగా రుద్దే ప్రయత్నం జరిగినప్పుడు అందరం కళ్లారా చూశాం. అందుకని బజార్లో అమ్మే నీటి గురించి ఏ శాస్త్రవేత్తా నోరు విప్పడు. అలాంటి బలహీనతలు వాస్ళ్ళలోనే కాదు, మనలో కూడా చాలామందిలో ఉన్నాయి. చిల్లగింజను అరగదీసి చిటికెడంత గంధం– నీళ్లలో కలిపి తాగండి, మురుగు లోచి మంచి నీరు తేరుకొంటుంది...అని నాబోటి వాడు సలహా చెప్పాడనుకోండి, వెంటనే నాకు ఫోన్లు వస్తుంటాయి, “అయ్యా! అలా కలిపి అమ్మే నీళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయా... ఏ కంపెనీవి మంచివి...?” అని అడుగుతూ! మనలో ఉన్న ఈ బలహీనతనే కంపెనీలు సొమ్ము చేసుకొంటున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ

సొమ్ము చేసుకోవటానికి మనలోని ఈ బలహీనతను మరింత రెచ్చగొట్టే ప్రకటనలు ఇస్తాయి. ఉదాహరణకు పత్తి నూనెని అమ్మే ఒక కంపెనీ తమ నూనెని వాడితే హార్ట్ ఎటాకులు రావని ప్రచారం చేసింది.ఇది నిజమేనా...? నూనె వాడకాన్ని తగ్గించుకోవటం మంచిదిగానీ, ఒక నూనెకి బదులుగా ఇంకో నూనెను వాడటం మంచిదా...?అలాంటి వాటినిటనే నమ్మటంలో అందరికన్నా ముందున్నాం అనుకోండి ... డెబ్బయి రూపాయల నూనెని నూట యాభయి రూపాయలు పెట్టి కొనుక్కోవలసి వస్తుంది. మినరల్ వాటర్ తంతు కూడా ఇంతే! సురక్షిత మైన నీటిని అందించటం మన పాలనావ్యవస్థ యొక్క బాధ్యత, వాటిని పొందటం ప్రజల హక్కు అని గుర్తించక పోవటం వలన మనం తాగు నీటిని నమ్మలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆ నీటిని సరఫరా చేస్తున్న పంచాయితీ ప్రెసిడెంటుగారు గానీ, మునిసిపల్ కమీషనరుగానీ గుండెలమీద చెయ్యి వేసుకొని 'నేను ఈ నీటీనే తాగుతాను, మినరల్ వాటర్ కొనుక్కొని తాగను' అని ప్రకటించగలరా... అడగండి.

43. వరి అన్నం' తినకూడదా?

గోధుమలు, రాగి, జొన్న, మొక్కజొన్న, ఓట్స్ లాంటి వాటితో కడుపు నింపుకుని, వరి అన్నం తినటం పూర్తిగా మానేయవచ్చా అని మీరడుగుతున్నా రనుకుంటాను. ఆ విధంగా పూర్తిగా వరి అన్నాన్ని నిషేధించటం సరికాదు. 'వరి'కి బదులుగా తీసుకునే ధాన్యాలను మన శరీరం ఎంత ఆమోది స్తుందో పరిశీలించి చూసుకోవలసి ఉంటుంది. ఒక కీళ్ళవాత రోగి ఆరోగ్యానికి మంచి దని ఎవరో చెపితే నమ్మి, నెలరోజుల పాటు కేవలం తోటకూర గింజల్ని ఉడికించి అదే అన్నం లాగా తింటూ గడిపింది. దానివలన తీవ్రమైన కీళ్ళ వాతానికి లోనయ్యింది. అందుకనే ఓట్స్ లాంటి విదేశీ ధాన్యం మీద వ్యామోహ పడకుండా అవి మన శరీరానికి సరిపడు తున్నాయో లేదో చూసుకోవటం అవసరం. ఆ ధాన్యం తిన్నప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బందీ కలగకపోతే, దాన్ని ప్రధాన ఆహారం (staple food) గా తీసుకున్నా తప్పేమీ లేదు. అయినా, చిన్ననాటినుండీ మనం తిని పెరిగిన ఆహారాన్ని మానేయటానికి తగిన కారణం ఉండాలి. దాన్ని మీ వైద్యుడి సూచన ప్రకారం పాటిస్తే మంచిది.

44. వేడిని తగ్గించే ఉపాయాలు

మూత్రంలో మంట పుడుతోందంటే ఆమ్లగుణాలు పెరిగాయని అర్థం. శరీరంలో ఆమ్లం ఎక్కువైనప్పుడు కలిగే బాధల్ని జన సామాన్య భాషలో వేడి చేయటం

అంటారు. వేడి పెరిగినప్పుడు కడుపులో మంట, గొంతులో మంట, కళ్ళలో మంట, అరికాళ్ళు–అరిచేతులూ మంట, మలమూత్రాల్లో మంట– ఇలా ఒళ్ళంతా మండిపోతున్నట్టు అనిపించటాన్నే వేడి చేయటం అంటారు. వేడి అనేది శరీరంలో మితి మీరే కొద్దీ జీవకణాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. రక్త హీనత, వీర్యంలో జీవకణాలు నశించిపోవటం, రక్తనాళాల వ్యాధులు త్వరగా సోకే అవకాశం ఉంది. మూత్రపిండాలు, జీర్ణాశయం, కాలేయం ఇలాంటి సున్నిత అవయవాలు అతి వేడి వలన త్వరగా దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి మూత్రంలో మంట పదేపదే అలవాటుగా వస్తున్నట్టైతే వెంటనే వేడిని తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవటం అవసరం.

వేడివలన కండరాలు కొంకర్లుపోవటం (హీట్ క్రాంప్స్), తిమ్మిర్లెక్కటం, కండరాల్లో నులినొప్పి లాంటి బాధలు కలగవచ్చు. వేడి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తుల్లో కండరాలు పట్టేయటం లాంటి బాధలు సహజంగా ఉంటాయి. కండరాలు అకస్మాత్తుగా కుంచించుకోవటం వలన ఈ పట్టేయటం ఏర్పడుతుంది. దానే మజిల్ క్రాంప్స్ అంటారు. తెలుగు నేలమీద వాతావరణం, సామాజిక పరిస్థితులు, ఆహార విహారాలు తప్పనిసరిగా వేడిని పెంచేవిగానే ఉన్నాయి. మనం నిత్యం అశ్రద్ధ చేసేదీ ఈ వేడినే!

ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్టుగా ఉండటం, జలుబు, దగ్గుఇ, ఆయాసం, మలమూత్రాల్లోమంటలు, కడుపులో యాసిడ్ పెరగటం, వడకొట్టినట్టు శోష, మాటిమాటికీ చిరుచెమటలు, గుండెల్లో దడ, దప్పిక, కళ్ళు బూజర్లుగా కనిపించటం, తలతిరుగుడు, బీపీ పెరిగి నట్టనిపించటం ఇవన్నీ వేడి వలన కలుగుతున్న లక్షణాలే! నడిరాత్రి వేళ గొంతు, ముక్కుల్లోకి పుల్లగా, కారంగా, ఘాటుగా ఉండే నీళ్ళు ఎగజిమ్మటాన్ని యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ అంటారు. వేడి పెరిగినందువలన కలిగే లక్షణం ఇది. వేడి చేస్తే కీళ్ళలో వాపులు నొప్పులు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా గౌట్ వ్యాధిలో వేడి ప్రభావం ఎకువగా ఉంటుంది. వాంతి, వికారం, మలమూత్రాలు పుల్లని వాసనతో వెళ్ళటం, అతిగా చెమట, శరీరంలోంచి దుర్గంథం మొదలైన లక్షణాలన్నీ వేడి వలన కలిగేవే! ప్రథమ కోపం, చిరాకు, అసహనం, తానొక్కడే సమర్థుడనే భావం కూడా అతి వేడి ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. అతి వేడి వలన లైంగిక శక్తి బాగా తగ్గిపోతుంది. త్వరగా ముగిసిపోవటానికి వేడి ఒక కారణం. వీర్యంలో జీవకణాలు త్వరగా నశించిపోవటానికి వేడి కారణం కావచ్చు.

రక్తంలో పిత్త దోషం పెరిగినప్పుడు దాని ప్రభావం వలన చర్మం మీద బొబ్బలు, ఎర్రగా పొక్కినట్టు అవటం, చర్మం పగుళ్ళు బారటం, పొట్టు రేగటం జరగవచ్చు. వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవారిలో మొటిమలబాధ కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

పిత్త దోషం వలన ఈ బాధలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెప్పింది. వాతపిత్త కఫాలనే ధాతువుల సమతుల్యత వలన శరీర జీవనక్రియలు సక్రమంగా నడుస్తున్నాయి. ఆ సమతుల్యతలో తేడాలు ఏర్పడినప్పుడు ఈ ధాతువులే దోషాలుగా మారి జీవన నిర్మాణ క్రియలను అడ్డుకొంటూ ఉంటాయి. పిత్తదోషం శరీరంలో అమితమైన వేడిని పుట్టిస్తుంది. ఈ వేడి అనేక బాధలకు కారణం అవుతుంది. వేడిని అలానే కొనసాగిస్తూ ఉంటే, చిన్న చిన్న లక్షణాలే ముదిరి పెద్ద వ్యాధులుగా మారతాయి. వేడి ఎక్కువగా ఉందనుకున్నప్పుడు వెంటనే చలవ చేసే పదార్థాలను తీసుకుంటూ, వేడి చేసేవి తినకుండా ఆపుతూ శరీరాన్ని మళ్ళీ సమస్థితికి తెచ్చుకోవటం అవసరం.

మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో పులుపు, అల్లం వెల్లుల్లి మషాలాలు, నూనెలో వేపిన పదార్థాలు, ఊరుగాయలూ వేడి చేసే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే మనం ఎంతో ఇష్టంగా తినే టిఫిన్లలో అధికభాగం వేడి చేసేవిగానే ఉంటాయి. ఆఖరికి ఇడ్లీని కూడా కారప్పొడి, అల్లం చట్నీ, శనగచట్నీ, సాంబారు లాంటి వేడి చేసే ద్రవ్యాలతో తింటాం కాబట్టి, అది కూడా వేడిని పెంచేదిగానే ఉంటుంది.

తరచూ వేడి చేస్తున్నదంటే వేడి శరీర తత్త్వం ఉన్నదని అర్థం. ఇలాంటి వారు పులుపు, అల్లం వెల్లుల్లి వాడకాన్ని ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది. చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు లేదా సాంబారుని మనవాళ్ళు కట్టు అంటారు. పెసరకట్టు కందికట్టు చలవనిస్తాయి.

పులుపు లేకుండా రసం ఎక్కువగా ఉండే పుచ్చకాయ, కరుబూజ, దానిమ్మ, కమలా, కీరదోస ఇలాంటివి వేడిని తగ్గించటంలో ప్రముఖంగా పనిచేస్తాయి. కాఫీ టీ ఆల్కాహాల్ వేడి చేస్తాయి. మజ్జిగ చలవచేస్తాయి. ఉప్పు, పులుపు, కారపు రుచులు వేడిని పెంచుతాయి. తీపి, వగరు, చేదు చలవనిస్తాయి. సొరకాయ చలవచేసేదే! కానీ, వేడి చేసే చింతపండు రసం పోసి వండటం వలన సొరకాయ పులుసుకూర వేడి చేసేదిగా మారిపోతుంది. తినేదేమో పులుసుని, తిట్టేదేమో సొరకాయనీ అవుతుంది. చాలామంది మాకు సొరకాయ పడదండీ...జలుబు చేస్తుందంటూ ఉంటారు. ఇక్కడ జలుబుకు కారణం చలవనిచ్చే సొర కాదు, వేడి చేసే చింతపండు.

క్యారెట్, ముల్లంగి, యాపిల్ లేదా తరుబూజ లేదా పుచ్చకాయ ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని జ్యూసు తీసుకుని రోజూ ఒక గ్లాసు చొప్పున త్రాగుతుంటే వేడి తగ్గుతుంది.

ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచిన పొడి ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసుమజ్జిగలో కలుపుకుని రోజూ త్రాగితే శరీరంలో వేడి సమస్థితికి వస్తుంది.

నీరుల్లిపాయలు వేడిని తగ్గిస్తాయి. వెల్లుల్లి శరీరంలో వేడిని, పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. చింతపండు వేడి చేస్తుంది. దానిమ్మ, టమోట, ఉసిరికాయ తొక్కు పచ్చడి(నల్లపచ్చడి) ఇవి చలవ చేస్తాయి. చింతపండుకు బదులుగా తేలికగా వీటిని వాడుకోవచ్చు.

వేడి చేసే స్వభావం ఉన్న వ్యక్తులు ఉదయం పూట టిఫిన్లకు బదులుగా మజ్జిగ అనం తినటం సర్వ శ్రేష్ఠం. పులుపు లేని పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిది. సబ్జాగింజలు నీళ్ళలో నానబెట్టి గింజలతో సహా ఆ నీళ్లను త్రాగుతుంటే చలవ కలుగుతుంది. సుగంధి పాల వ్రేళ్ళు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ వ్రేళ్ళలోపల చెక్క తీసేసి, పైన ఉండే బెరడు మాత్రమే తీసుకుని శుభ్రం చేసి, మెత్తగా దంచిన పొడిని నీళ్లలో గానీ, పాలలో గానీ వేసి మరగకాచి రోజూ ఒక గ్లాసు చొప్పున రెండు పూటలా త్రాగుతుంటే బాగా చలవచేస్తుంది. చర్మానికి శోభనిస్తుంది. రక్తంలో పిత్త దోషాన్ని నివారిస్తుంది. కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మంచి గంధం చెక్కని సానమీద అరగదీసి, ఒక చెంచా గంధంలో ఒకపలుకు పచ్చకర్పూరం కలిపి కొన్ని నిమిషాలు ఆరనిస్తే, ఉండలు కట్టు కోవటానికి వీలుగా ఆరుతుంది. బఠాణి గింజంత పరిమాణంలో మాత్రలు చేసుకుని పూటకు రెండు చొప్పున రెండు పూటలా మింగేయటమే! మంచిగంధం వంటికి పూసుకున్నప్పుడు ఎంత చలవనిస్తుందో కడుపులోకి తీసుకున్నా అంతే చలవ నిస్తుంది! గంధం పొడితో ఈ ప్రయోగం చేయకండి! మంచి గంధం చెక్కని అరగదీసిన గంధానికే ఈ గుణం ఉంటుంది.

45, వానాకాలంలో ఆహారం

వానాకాలంలోవాత దోషం ఎక్కువ ప్రభావంచూపిస్తుంది. వాన కురిసినప్పుడు చల్లగానూ, వాన లేనప్పుడు వేడిగానూ శరీరంలో తాపం ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. అందుకని అతిగా వేడి చేసే ఆహారపదార్థాలు, కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు వానాకాలంలో ఎక్కువ ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి.

పొదీనా, కొత్తిమీర, మిరియాలు, అల్లం, ధనియాలు, జీలకర్ర, దాల్చిని చెక్క, మెంతులు ఇలాంటి ద్రవ్యాలు వానాకాలంలో ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. వాటి ప్రభావాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకో గలగాలి. శరీర బలహీనత ఏర్పడి,

త్వరగా వ్యాధులు సోకే కాలం ఇది. అందుకని జీర్ణశక్తిని పెంచుకుని, వ్యాధులను తట్టుకునేలా శరీర బలం పెంచుకోవాలి!

పాతధాన్యం, పాతబియ్యం, పాతగోధుమలూ, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం వానాకాలంలో మేలు చేస్తాయి. చిలికిన మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. సాంబారు, పులుసు కూరల కన్నా కందిపప్పు కట్టు, పెసరపప్పు కట్టు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. చింతపండు వెయ్యని పప్పు చారుని కట్టు అంటారు. మజ్జిగ పైన తేరుకున్న తేట ఈకాలంలో ఎక్కువ చలవ నిస్తుంది. కూరగాయలన్నీ తినవచ్చు. పులుపు బాగా తగ్గించి వండుకోవాలి. ఊరగాయలకు ప్రాధాన్యత తగ్గించాలి. పుల్లగా ఉన్నదైనప్పటికీ, ఉసిరికాయ నల్ల పచ్చడి వానాకాలంలో మేలు చేస్తుంది.

ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతి చల్లని పదార్థాలు వానాకాలంలో బాగా ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. పెరుగు లేదా మజ్జిగని చల్లగా లేకుండా తీసుకోవాలి. కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు వానాకాలంలో దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, కీళ్లనొప్పులు, కడుపులోమంట, గ్యాసు ఇతర దీర్ఘవ్యాధులు పెరిగేలా చేస్తాయి. నూనె పదార్థాలు తినేందుకు వానాకాలం అనువైన సమయం కాదు. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉండేలా చూసుకుంటే ఈ సమస్యలు ఏవీ దరికి రాకుండా ఉంటాయి.

46. షుగరు వ్యాధి : : పసుపుతో గెలుపు

పసుపు ఆహార ద్రవ్యం, ఔషధం మాత్రమే కాదు, హిందువులకు, ముఖ్యంగా తెలుగు వాళ్ళకి అది పవిత్రమైంది, శుభకరమైంది కూడా! ఇతర దేశీయులకు పసుపు ఒక సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే! లేదా ఆహార ద్రవ్యానికి పచ్చని రంగునిచ్చేందుకు మాత్రమే వాడుకుంటూ ఉంటారు. భారతీయులు పసుపు ముద్దలో భగవంతుణ్ణి చూస్తారు. తెలుగిళ్ళలో పసుపు ముద్ద వినాయకుడు, పసుపు ముద్ద అమ్మవారు నిత్యపూజలందుకుంటున్నారు.

చిన్నగ్లాసు నీళ్ళలో చిటికెడు పసుపు కలిపి పవిత్ర జలాలుగా భావిస్తారు. ఇంటి నలుమూలలా పసుపు నీళ్ళు చల్లి పవిత్రతను పొందుతారు. మంగళ స్నానాలను పసుపు కలిసిన నీళ్ళతో ఆచరిస్తారు. మాంగల్య బంధానికి పసుపు తాడుని కట్టుకోవటం తెలుగు ప్రజలతో పసుపు ఎంత ముడిపడిందో సాక్ష్యం ఇస్తుంది. పుస్తెలు లేకపోతే బదులుగా పసుపు కొమ్ము కట్టుకునే తెలుగు సాంప్రదాయం పసుపుని ఎంతో ఉన్నత స్థానంలో నిలిపింది. పసుపు కలిపిన అన్నం (పులిహోర), పసుపు కలిపిన నీళ్ళు, పసుపు కలిపిన కూరలు, పసుపు నీళ్ళలో తడిపిన బట్టలు...ఇలా పసుపుతో పవిత్రీకరించుకుంటారు తెలుగువాళ్ళు.

పసుపు పవిత్రమైనదనీ, శుభకరమైనదనీ భావించటం మతపరమైన అంశం కాదు. అది సంస్కృతి పరమైనదిగా భావించాలి!. పసుపులోని ఔషధ గుణాలే దానికా ప్రాముఖ్యతను కలిగించాయి.

పసిమి, పసిమిడి, పసిడి, పైడి, పమిడి, భమిడి ఇవన్నీ బంగారానికి సంబంధించిన పదాలు. బంగారం రంగులో ఉంటుంది కాబట్టి పసు ఆ పేరుతో ప్రసిద్ధం అయ్యింది. పసుపు పచ్చ అనడం కూడా ఉంది. పచ్చ, పచ్చన, పచ్చి, పసరు, పచ్చిక, ఇవన్నీ ఆకుపచ్చ అనే అర్థంలో వాడుతున్న పదాలు. పచ్చ అనే మాటని పసుపు రంగుక్కూడా వాడుతుంటారు. అలా పసుపుపచ్చ అనటం అలవాటయ్యింది.

పసుపు రంగుని బట్టే కాదు, గుణాన్ని బట్టి కూడా అది బంగారమే! పసుపుని ఔషధంగా ఆహార ద్రవ్యాల్లో వాడుకుంటే గొప్ప ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పసుపుకొమ్ముల్ని ఎండించి, మరపట్టించిన పసుపుతో, బజార్లో దొరికే పసుపుని పోలిస్తే, నూరు శాతం గుణాలు అనుమానమే! అందుకే పసుపులో ప్రధాన ద్రవ్యం కర్కుమిన్ అనే రసాయనాన్ని కూరల్లో కలుపుకొని తినాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. కర్కుమిన్ కూడా బజార్లో దొరికేదే కాబట్టి,అక్కడా కల్తీలకు అవకాశం ఉంటుంది. అందుకని, పసుపు కొమ్ముల్ని మరాడించుకోవటమే సర్వ శ్రేష్ఠం.

పసుపు యాంటీ బయటిక్ అనేది జనవ్యవహారంలో ఉన్న విషయం. అంతకు మించిన ఔషధ ప్రయోజనాలు పసుపు వలన మనకు సమకూరుతున్నాయి. పసుపు పని చేయని వ్యాధిలేదు. భయంకరమైన వ్యాధుల్లో కూడా పసుపు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా కేన్సర్, కీళ్లవాతం, సొరియాసిస్, ఇతర చర్మవ్యాధులు, లివర్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, షుగరు వ్యాధుల్లో పసుపు ప్రభావాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం బాగా విశ్లేషించింది. ఆయుర్వేద ప్రభావానే తెలుగు ప్రజలు పసుపును తమ సంస్కృతిపరమైన అంశంగా గౌరవించుకుంటూన్నారు.

పాశ్చాత్య వైద్యంలో పసుపు ఔషధ ద్రవ్యం కాదు. అల్లోపతి ఔషధాల్లో దేనికీ బదులుగా పసుపును వాడుకోవచ్చని చెప్పటానికి లేదు. అరిజోనా విశ్వవిద్యాలయంలో కీళ్లవాతం మీద జరిగిన పరిశోధనల్లో పసుపును రోజూ ఆహార ద్రవ్యంగా తీసుకుంటే కీళ్లవాతం మీద బాగా పనిచేస్తోందని ఆ మధ్య ఒక నివేదికను ఇచ్చారు.

పూర్వం ఆధునిక వైద్యంలో కూడా పసుపును కేన్సర్ నిరోధక ఔషధంగానే భావించేవారు. కానీ, పసుపుని ప్రధానమైన ఔషధంగా ప్రయోగించే ప్రయత్నాలు అంతగా సాగలేదు. అత్యంత తాజాగా 2017 జూన్ 1 మెడ్‌టుడే వెబ్ జర్నల్లో జాన్ జాన్సన్ అనే శాస్త్రవేత్త షుగరు వ్యాధిమీద పసుపు ప్రభావం అనే అద్భుతమైన

వ్యాసం వ్రాశాడు. పసుపును ఆహార ద్రవ్యంగా తీసుకుంటే అనేక వ్యాధులమీద దాని సుగుణాలు కనిపిస్తున్నాయంటారాయన.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో నిశామలకీ చూర్ణం అనే ఔషధం ఉంది. నిశ అంటే పసుపు. ఆమలకి అంటే పెద్ద ఉసిరికాయ. ఈ పెద్ద ఉసిరి కాయల లోపల గింజలు తీసేసి, బెరడునీ, దానికి సమానమైన తూకంలో పసుపుకొమ్ముల్నీ కలిపి మరాడిస్తే అదే నిశామలకీ చూర్ణం. ఇది ఆయుర్వేద వైద్యంలో షుగరు వ్యాధికి ఇచ్చే ప్రసిద్ధ ఔషధం.

నిశామలకి చూర్ణాన్ని మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు దాదాపుగా ప్రతి ఇంట్లోనూ మిక్సీలు ఉన్నాయి కాబట్టి, ఈ చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకోవటం తేలికే! దీన్ని కేవలం షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారి కోసం మాత్రమే అనుకోనవసరం లేదు. షుగరు వ్యాధి రాకుండాను, వచ్చిన వారిలో కీటోసిస్, కారబన్‘కుల్స్ ఏర్పడటం లాంటి ఉపద్రవాలను రాకుండా కూడా కాపాడుతుంది. దీర్ఘ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఒక చెంచా నిశామలకీ చూర్ణాన్ని పాలలో గానీ, మజ్జిగలోగానీ కలిపి రోజూ ఒకటి లేదా రెండుసార్లు త్రాగుతూ ఉంటే మనం ఊహించని మార్పులు కనిపిస్తాయి. పసుపుతో ఉసిరి కూడా తోడు కావటం అనేక వ్యాధుల్లో అదనపు ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది.

మనం సంవత్సరం అంతా నిలవుండేలా ఉసిరి తొక్కుపచ్చడి (నల్లపచ్చడి) తయారు చేసుకుంటాం. ఈ తొక్కు పచ్చడిని కొద్దిగా ఇవతలకు తీసుకుని, దానికి సమానంగా పసుపు కలిపి ప్రతిరోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా ఒక చెంచాడు మోతాదులో కలుపుకుని తింటే ఎక్కువ గుణవత్తరంగా ఉంటుంది.

శరీరంలో ఎముకపదార్థం నష్టపోకుండా పసుపు అడ్డుకుంటుందని ఒక సిద్ధాంతం ఇటీవలే వెల్లడైంది. లివర్ పూల్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ రోబర్ట్ మూట్స్ కీళ్ళవాతం చికిత్సలో పసుపు ఒక కొత్త అధ్యాయాన్ని ఆవిష్కరించ బోతోందని తెలిపారు. ప్రకృతి సిద్ధంగా దొరికే కొన్ని రసాయనాలు ఔషధ విలువలు కలిగినవి కావడం విశేషమే!

పసుపుని ఆహారంగా వాడుకుంటే నొప్పులు, వాపుల్లో తగ్గుదలను శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. అప్పటినుండీ పసుపు గురించి పరిశోధనలు ముమ్మరం అయ్యాయి. మాంచెస్టర్ విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించిన శాస్త్రవేత్త డా. అన్న్ బర్టన్ పసుపు కలిసిన కూరలు రోజూ తింటే ఎముకలవ్యాధులు, ముఖ్యంగా ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకల్లో ఎముకపదార్థం తగ్గిపోవటం, ఎముకలు మెత్తపడటం) లాంటి బాధలు తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. శరీరంలో వాపును పేరేపించి, జాయింట్ల మీద దాడి

చేసే ప్రొటీన్లను పసుపు అదుపు చేస్తుందని వీరు భావిస్తున్నారు. మేరీల్యాండ్ విశ్వవిద్యాలయంలో 2013లో జరిగిన పరిశోధనలు కూడా పసుపు వలన నొప్పి-వాపు తగ్గుతాయని నిర్ధారించాయి.

పసుపు కేవలం సుగంధ ద్రవ్యం కాదు. ఆహార ద్రవ్యాల్లో పసుపును తగుపాళ్ళలో చేర్చటాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజు మొత్తం మీద 2.5 నుండి 3 గ్రాములవరకూ పసుపును వివిధ ఆహార పదార్థాల్లో కలిపి తీసుకోగలిగితే పసుపు ఆరోగ్యానికి తలుపులు తెరుస్తుందనీ, వ్యాధులకు తలుపులు మూస్తుందని ఇప్పుడు ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం పసుపు ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తోంది. అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్, పేగుల్లో వాపు, పేగుపూత, కేన్సర్, కీళ్లవాతం, బొల్లి, సొరియాసిస్, మతిమరుపు వ్యాధి, షుగరు వ్యాధుల్లో పసుపు ఏ విధంగా పనిచేస్తోందనే విషయం మీద ఇప్పుడు వైద్య శాస్త్ర పరిశోధనలు దృష్టి సారించాయి.

శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే బీటా కణాల పని తీరును పసుపులోని కర్కుమిన్ అనే రసాయనం మెరుగుపరుస్తుందని భావిస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో కీళ్లవాతం, సొరియాసిస్, షుగరు వ్యాధి, రకరకాల కేన్సర్ వ్యాధుల్లో పసుపు ఒక దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుందనే భావనని చాలామంది శాస్త్రవేత్తలు వ్యక్తపరుస్తున్నారు.

ఒకచెంచా అల్లం ముద్ద, రెండు చెంచాలు మిరియాల పొడి, నాలుగు చెంచాల జీలకర్ర, ఎనిమిది చెంచాల పసుపు, పదహారు చెంచాల ధనియాలపొడి సరిగ్గా ఇదే మోతాదులో కలుపుకుంటే అద్భుతమైన కర్రీ పౌడర్ తయారౌతుంది. దీన్ని అన్ని వంటకాల్లోనూ కలుపుకోవచ్చు. మజ్జిగలో కలిపి తాగితే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఇష్టమైనవాళ్ళు ఈ మొత్తం పొడిలో అరచెంచా ఇంగువ కూడా కలుపుకోవచ్చు. దీన్ని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వేసవారం అని పిలుస్తారు. ఇది పసుపుని సద్వినియోగపరచుకో గల గొప్ప ఫార్ములా! వైద్య శాస్త్ర రహస్యం. వేసవారాన్ని రోజు మొత్తం మీద ఒకటి లేదా రెండు చెంచాలవరకూ మన కడుపులోకి వెళ్ళేలా తీసుకో గలిగితే తప్పకుండా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

పసుపు సమస్త ప్రపంచానికీ సన్మంగళకరమైనది! దాన్ని సద్వినియోగ పరచుకోవటంలో ఘ్నిత చూపించాలి!

47. షుగరు వ్యాధిలో మెదడు సంరక్షణ

అగ్ని, వాయువు తోడైతే దావానలం వ్యాపిస్తుంది. వీటికి తోడు వరద ప్రమాదాలు కూడా చేరితే పరిస్థితి ఊహాతీతం అవుతుంది. షుగరు వ్యాధి వాయువు లాంటిది. బీపీ వ్యాధి అగ్ని. స్థూలకాయం వరదప్రమాదంలాంటిది. ఈ మూడు

కలిస్తే ఉప్పెన పెనుముప్పులా ముంచుకొస్తుంది. అందుకే, స్థూలకాయం, షుగరూ, బీపీ ఉన్నవారు ఇతరులకన్నా ఎక్కువ జాగ్రత్తగా ఉండాలని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. యూరోపియన్ మధుమేహ అధ్యయన సంస్థ వారి జర్నల్ Diabetologia లో ఇటీవల ప్రచురించిన వివరాల్లో స్థూలకాయుల్లో వచ్చే షుగరువ్యాధి వలన మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉన్నదని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

రక్తంలో షుగరు స్థాయి కంట్రోల్లో ఉండటం అవసరమే! కానీ, షుగరు కంట్రోల్లో ఉన్నంత మాత్రాన శక్తి ఉత్పత్తి బ్రహ్మాండంగా జరిగినట్టు కాదు కదా! శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గినందువలన శరీరంలో శక్తి సరఫరా కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో గుండుసూది మొనమోపినంత మేరకు కూడా శక్తి తగినంత అందాలి. ఉత్పత్తి తగ్గితే సరఫరా తగ్గి అణువణువూ శరీరంలో శక్తి హీనం అవుతాయి. షుగరు వ్యాధి దీర్ఘకాలంగా ఉన్న వారిలో అనేక ఉపద్రవాలు రావటానికి ఇది ముఖ్య కారణం. షుగరు కంట్రోల్లోనే ఉన్నా ఇలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టులు తప్పవని దీన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవాలి.

పంచ్జ్ఞానేంద్రియాలు అంటే కన్ను, ముక్కు, నాలుక, చెవులు, చర్మం వీటిమీద తొలి ప్రభావం కనిపిస్తుంది. పోను పోనూ ముఖ్య అవయవాలైన గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాల్లాంటివి చెడటం మొదలౌతాయి. ఇప్పుడు కొత్తగా శాస్త్రవేత్తలు చేస్తున్న హెచ్చరిక మెదడు కూడా త్వరగా దెబ్బతింటుందని! అందుకనే "ఏ బాధ కలిగినా మీకు షుగరు వున్నది కదా! సైడ్ ఎఫెక్టులు తప్పవు" అనటం డాక్టర్లనుంచి తరచూ వింటూ ఉంటాం.

ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవాలసిన విషయం ఏమంటే షుగరు వ్యాధిని గుర్తించిన మొదటి రోజునుండే తగిన జాగ్రత్తలకు అలవాటుపడ గలిగితే ఇవ్వాళ వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్టులను రేపటికి వాయిదా వేయటానికి అవకాశం ఉంటుందని!

షుగరువ్యాధి కారణంగా మెదడు పైన కలిగే వత్తిడి వలన డిమెన్షియ ఏర్పడే అవకాశం ఉందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. మెదడు శక్తిహీనం కావటం, మతిమరుపు, ఆందోళన, దిగుళ్ళతో కూడుకున్న లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఇన్సులిన్ పనిచేయకపోవటం, రక్తంలో షుగరు పెరిగిపోవటం, సున్నితమైన కండరాల్లోవాపులు ఇవి డిమెన్షియాకు దారితీయవచ్చు. ఇవి స్థూలకాయంతో ముడిపడి ఉండటాన్ని శాస్త్రవేత్తలు ప్రత్యేకంగా గుర్తించారు. శారీరకంగా, మానసికంగా, నరాలపరంగా అనేక లక్షణాలు కలగటానికి ఊబకాయం కారణం అవుతుందని ఈ పరిశోధన సారాంశం.

ఇప్పుడు మధుమేహవ్యాధి బారినపడిన రోగులు అన్నింటికీ మందులతో పరిష్కారాన్ని కొనుక్కోవచ్చనే ఆలోచన వదిలేసి జాగ్రత్తలు పాటించటం మంచిది.

"రాజ భోజనాలు శవపేటికలను నింపటానికే" (Large dinners fill coffins) అని ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉంది.

ఆహార వ్యామోహం అసలుకే మోసం తెస్తుంది. ఇతర వ్యామోహాలకన్నా ఆహార వ్యామోహం ప్రమాదకరమైంది.

కంప్యూటర్లో వైరస్ చేరినప్పుడు అనవసర యాపులన్నింటినీ డౌన్ లోడ్ చేసుకోమని అడ్డు పడుతూ ఉంటుంది.

స్థూలకాయుల పేగుల్లో కూడా ఒక ప్రత్యేకమైన సూక్ష్మజీవి కంప్యూటర్ వైరస్'లానే ఏది కనిపిస్తే అది తినాలని కోరికని

ప్రేరేపిస్తుందని కొత్త పరిశోధనాంశం ఒకటి ఈ మధ్యే వెలుగులోకి వచ్చింది. శరీర యంత్రాంగాన్ని చెడగొట్టడమే ఈ క్రిమి

లక్ష్యం. అనారోగ్యకర వంటకాలను చూడగానే కొవ్వుకణాలను ప్రేరేపించి, ఎక్కువ ఆహారం కోసం మెదడుకు సిగ్నల్స్ పంపేలా చేస్తుంది. ఇంకో ముద్ద అదనంగా తినాలనే కోరికని పెంచుతుంది. నెయ్యీ, నూనె, పులుపు, తీపి, ఉప్పు వీటిమీద మనలో ఎక్కడలేని వ్యామోహాన్నీ రేకెత్తించే అంశాలు. స్థూలకాయుల్లోనూ, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలోనూ ఈ వ్యామోహాన్ని జయించగలగటమే అసలు పరిష్కారం. మనో బలమే యాంటీ వైరస్ లా పనిచేస్తుంది.

మెదడు అనేది శరీరం మొత్తం బరువులో 2% మాత్రమే ఉండగా అది గుండె నుంచి బయటకు వచ్చే శుద్ధ రక్తంలో 15శాతాన్ని, శరీరం మొత్తం తీసుకొనే ఆక్సిజన్ లో 20శాతాన్నీ, అలాగే శరీరం మొత్తం వినియోగించుకొనే గ్లూకోజులో 25 శాతాన్నీ ఉపయోగించుకుంటోంది. శరీరంతో చేసే వ్యాయామం కన్నా మెదడు శ్రమకు ఎక్కువ శక్తి అవసరం అవుతుంది. మెదడుకి మనం పని చెప్పేకొద్దీ అది శరీరంలో శక్తిని తీసుకొని ఖర్చు చేస్తుంది. ఆ విధంగా చురుకైన ఆలోచనా శక్తి మధుమేహాన్ని అదుపులో పెట్టేందుకే తోడ్పడుతుంది.

ఆందోళనలు దిగుళ్ళు మెదడు శక్తిని హరిస్తాయి. షుగరు, స్థూలకాయం పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. చింతా శోక భయ దు:ఖాదులన్నీ తక్షణం వాతాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేదం చెప్తుంది. మనసుకు సంతోషం, సంతృప్తి కలిగించని అంశాలన్నీ ఈ వ్యాధిని పెంచుతాయనే దీని అర్థం. మనసుదే ఇందులో ప్రముఖ పాత్ర. దాన్ని వ్యాధి నివారణకు అనుకూలంగా సన్నద్ధం చేసుకోవాలి.

స్థూలకాయం పెరగటానికి, షుగరు వ్యాధి పెరగటానికి, వీటికి రక్తపోటుకూడా తోడు కావటానికి వ్యక్తి జీవనవిధానం ముఖ్య కారణం అవుతుంది.

లైఫ్ స్టయిల్ అనే మాట వెనుక చాలా అర్థాలున్నాయి. అపకారం చేసే రుచుల మీద వ్యామోహంతోనూ, మానసిక వత్తిడులతోనూ, అసంతృప్తితోనూ, దిగుళ్ళు ఆందోళనలతోనూ రోజులు సాగుతుంటే, ఎంత విలాసవంతమైన సౌకర్యాలతో జీవిస్తున్నా మెదడుకు తిప్పలు తప్పవు.

శరీర సౌకర్యాలకన్నా మానసిక సౌకర్యాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. తిళ్ళు, వత్తిళ్ళు ఇవి రెండూ షుగరు, స్థూలకాయాలకు ముఖ్యప్రేరకాలు. ఈ రెండింటినీ ఎంత అదుపు చేసుకోగలిగితే మెదడు అంత శక్తిమంతంగా ఉంటుంది. షుగరు వ్యాధి అంత అదుపులో ఉంటుంది.

48. షుగరు వ్యాధిలో చర్మవ్యాధులు

మనకు తెలీకుండానే మన శరీరంలోపలి అవయవాలు వాటివాటి డ్యూటీలు చేసుకుంటున్నాయి. వీటినే జీవన క్రియ లంటారు. ఒక్కో అవయవం పని తీరు లోపిస్తే , ఆ అంశానికి సంబంధించిన జీవనక్రియల వైఫల్యం కూడా కారణం అవుతుంది. శరీరంలోఈ విధంగా జీవనక్రియలు నిరంతరంగా జరుగుతుంటాయి. ఒక్కోసారి సాధారణ స్థితికన్నా తక్కువగానూ, ఒక్కోసారి ఎక్కువగా కూడా జరగవచ్చు. ఉదాహరణకు 'థైరాయిడ్' గ్రంథి ఎక్కువ పని చేయటం వలన 'హైపర్ థైరాయిడిజం', తక్కువ పని చేయటం వలన 'హైపో థైరాయిడిజం' వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి. ఏ అవయానికి ఆ అవయవం దాని పని అది చేసుకు పోతూ ఉంటుంది. అది మనం చెప్తే చేయటం, చెప్పకపోతే ఆగటం లాంటి వ్యవహారం కాదు.

జీవనక్రియల వైఫల్యఒ (metabolism-related disorder) వలన శరీరంలో అనేక బలహీనతలు ఏర్పడతాయి. వాటి కారణంగా బాక్టీరియా తదితర సూక్ష్మజీవుల దాడికి శరీరం ఎక్కువ గురి అవుతుంది. ముఖ్యంగా చర్మం పైన షుగరు వ్యాధి లక్షణాలు ప్రస్ఫుటమౌతూ ఉంటాయి. తామర లాంటి వ్యాధులు, చర్మం ఎండినట్టై అకారణంగా దురదల వంటి బాధలు ఏర్పడతాయి.

ఒక తొట్టెలోనో లేక గిన్నెలోనో రెండు రోజుల పాటు నీళ్ళు నిలవుంచితే ఆ నీళ్ళు పాచిపోతాయి! నీళ్ళను పట్టిన ఈ పాచినే ఆల్గే లేదా ఫంగై అంటారు. జాడీలోంచి తడి గరిటతో ఆవకాయ తీస్తే, ఆ ఆవకాయంతా బూజు పడుతుంది కదా! ఆ బూజునే ఫంగస్/ఆల్గె అంటారు. చర్మంలో తడి ఎక్కువగా ఉన్న భాగాలలో

కూడా ఇలానే ఫంగై బాగా పేరుకుంటుంది. దాని వలన కలిగే చర్మ వ్యాధిని, తామర అంటారు. రెండు తొడల లోపలి భాగాలు, మర్మావయవం దిగువ భాగంలలో వ్యాపించే ఈ చర్మ వ్యాధి చూపులకు తామర పూరేకుల వలె వ్యాపించి కనిపిస్తుంది కాబట్టి, దాన్ని తామర అన్నారు.

జీవన క్రియలలో భాగంగా ఈస్ట్‌లోంచి విడివడిన కణాలు ఫంగస్ గా మార్పిడి చెందుతాయని, షుగరు వ్యాధిలో ఫంగస్ ఎక్కువ కావటానికి కారణం ఇదేననీ చెప్తారు. అలా ఏర్పడిన పంగస్ షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారి నోటి భాగం లోనూ, గోళ్ళచుట్టూ, రొమ్ముల క్రింది భాగంలోనూ, వ్రేలికీ వ్రేలికీ మధ్య బాగంలోనూ, రెండు పెదిమల మూలలలోనూ, చంకల్లోనూ, గజ్జల్లోనూ, జననాంగా ల్లోనూ, ఇంకా ఇతర స్థలాల్లోనూ వ్యాపిస్తుంది. అపరమితమైన దురద, ఎర్రగా పొంగిన మచ్చలు వాటి అంచున బూడిద రాసినట్టు తెల్లని సన్నని పొలుసులు ఏర్పడతాయి. స్థూలకాయం ఉన్నవారికి, వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారికి తామర ఎక్కువగా సోకే అవకాశం ఉంది. జననాంగాల దగ్గర ఫంగై వచ్చినప్పుడు లోపల మంటగా ఉండటం, దురద, ఎరగా పొక్కిపోవటం, తెల్లని స్రావాలు ఉంటాయి. జననాంగం ముందుభాగంలో తగని దురద, మంట ఉంటాయి. సాంసారిక సమయంలో మంట, నొప్పి బాధించ వచ్చు.

ఇవన్నీ ఎవరి వలనో అంటుకోవాలనే నియమం ఏమీ లేదు. షుగరు రోగులకు సహజంగానే శరీరం పైన ఏర్పడతాయని గుర్తించాలి.

శరీరంలో గ్లూకోజు ఫంగైని పోషిస్తోంది. రక్తంలో షుగరు ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిన వారి శరీరంలోంచి వెలువడే స్రావాలన్నింటిలోనూ తీపి పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది షుగరు రోగుల్లో ఫంగై (బూజు) పెరగటానికి కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా జననాంగాల చుట్టూ ఈ పరిస్థితి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

షుగరు వ్యాధిలో శక్తి ఉత్పాదకత తగ్గి పోతుంది కాబట్టి ఈ మాత్రం కొద్ది ఫంగసుని అరికట్టడానికి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పైన కూడా దీని ప్రభావం ఉంటుంది. అందువలన శరీరం ఫంగస్సుని ఎదుర్కో లేకపోతుంది. ఒకవేళ షుగరు వ్యాధిలో తామర లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయంటే ఆ వ్యక్తి రక్తంలో షుగరు కంట్రోల్లో లేదని అర్థం.

చర్మం పైన ఫంగస్ వ్యాపించటాన్ని క్యాన్‘డిడియాసిస్ వ్యాధిగా పిలుస్తారు. అది పాదాలు అరిచేతుల్లోనూ, వ్రేళ్లమధ్యా ఏర్పడినప్పుడు దాన్ని Tinea pedis అంటారు. జననాంగాల చుట్టూ, గజ్జల్లోనూ వచ్చే తామర వ్యాధిని Candida

albicans అంటారు. నోరు, గొంతులలో కూడా ఇది రావచ్చు. పేగులలోపల కూడా వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. మూత్రాశయం నుండి మూత్రం నడిచే మార్గంలో కూడా దీని వ్యాప్తి కలగవచ్చు.

తామర వచే శరీర తత్త్వం ఉన్నవారికి, చెడు చేయని కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార ద్రవ్యాలు, అతి తక్కువ స్థాయి పిండిపదార్థాలు తీసుకొనే వారికి, చలవచేసే పదార్థాలు తినేవారికీ షుగరు వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది. పచ్చళ్ళు కారాలు, ఊరగాయలు, పులుపు వస్తువులు ఎక్కువగా తినేవారికి శరీరంలో వేడి పెరుగుతుంది. ఈ వేడిని తగ్గించుకోవటానికి శరీరం చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. చెమట వలన శరీరం చల్లబడి వేడి తగ్గుతుంది. అందువలన శరీరం మీద చెమ్మ ఎక్కువగా నిలబడి ఫంగసుకి ఆహారం పెట్టి పెంచి పోషించినట్టవుతుంది. షుగరు వ్యాధి లేని వారికి కూడా ఇలా జరగ వచ్చు. అందుకని తామర లాంటి ఫంగసు వ్యాధులలో తప్పనిసరిగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలను వదిలేయటం ఒక అవసరం. ఇలాంటి జాగ్రత్తలను తీసుకోకుండా కేవలం మందులతో తగ్గించాలనుకొంటే అది సాధ్యం అయ్యేపని కాదని మనవి.

ఫంగై వ్యాధుల్లో శరీర పరిశుభ్రత ముఖ్యమైనది. నువ్వుల నూనె ఒళ్ళంతా పట్టించి స్నానం చేస్తే, శరీరం తగినంత స్నిగ్ధంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. గరుకు దనం పోయి మృదుత్వం ఏర్పడుతుంది. తడి నిలబడకుండా ఉంటుంది. అందువలన ఫంగస్‘కు సరిగా ఆహారం దొరకక అది త్వరగా మాడి పోయే అవకాశం ఉంది. బీరకాయ పీచుతో చేసిన స్క్రబ్బర్లు ఒళ్ళు రుద్దుకొనేందుకు మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. దానితో తోముకొని స్నానం చేస్తుంటే, ఫంగస్ చేరకుండా ఉంటుంది.

స్నానం చేసిన తరువాత ఒళ్ళు తుడుచుకున్నాక, వేరే పొడి తువ్వాల తీసుకొని దానితో చెమ్మ ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలలో మళ్ళీ తుడుచుకోండి. బట్టల్ని తడిపి ఇస్త్రీ చేస్తారు కదా... అలా చేసిన తరువాత ఆ బట్టల్లో చెమ్మ మిగిలి పోయి, ఫంగస్ పెరిగి ఉంటుంది. ఆ బట్టలను మనం కట్టుకొన్నప్పుడు అది మన శరీరానికి సోకే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఫంగస్ వ్యాధి ఉన్నవారు మన బట్టలను వాడితే వారి నుంచి మనకూ సంక్రమించవచ్చు. భార్యాభర్తలకు ఒకరి నుండి ఒకరికి ఈ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం కూడా ఉంది. అందుకని జాగ్రత్తలన్నీ ఇద్దరూ సమానంగా తీసుకోవాల్సిందే!

రక్తంలో షుగరు సాధారణ స్థాయిలో ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే ఫంగస్‘కి చర్మం పైన నిలువ నీడలేకుండా పోతుంది. ఇది మొదటి నివారణ చర్య. చర్మ పరిశుభ్రత రెండవ నివారణ చర్య. వేడి కలగ కుండా చూసుకోవటం మూడవ

నివారన చర్య. ఈ మూడూ పట్టించు కోకుండా ఆయింట్మెంట్లు టన్నుల కొద్దీ పట్టించినా ఏ మాత్రం ప్రయోజనం కలగదన్నమాట!

మేహాంతకరసం, సుర్యకాంత రసం అనె రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో బాగా పని చేస్తున్నట్టు మేము గమనించటం జరిగింది. రక్తంలో పెరిగిన షుగరుని తగ్గించటం, చర్మానికి తాగిన రక్షణ నివ్వటం ఈ రెండు మందుల వలన సాధ్యం అవుతుంది. ఈ మందులు మీకు దగ్గరగా ఉన్న ఆయుర్వేద మందుల షాపులలో దొరికే అవకాశం ఉంది.

షుగరు వ్యాధిలో చర్మ సంరక్షణ ముఖ్యమైన విషయం. అది అశ్రద్ధ చేయవలసిన విషయం కాదు. అన్ని విధాలా ఫంగసుని జాగ్రత్తగా ఎదుర్కోకపోతే అంత సులభంగా అది చర్మాన్ని వదిలి వెళ్ళే రకం కాదని గుర్తు చేస్తున్నాను.

49. సరిపడినవే తినండి

గోంగూర తింటే దురద లొస్తాయి, వంకాయ తింటే రియాక్షను వస్తుంది, దుంపకూరలు షుగర్ని పెంచుతాయి, ఉప్పు అంటరాని పదార్థం, ప్రొద్దునపూట అన్నం మెతుకు తగలరాదు, ఎంత ఉడికితే అంత మంచిది, అన్నం తినగానే టీ తాగితే ఎపిటైజరు, ఇలాంటి బలమైన నమ్మకాలు చదువు రాని అమాయక జీవుల్లో మనకు సాధారణంగా కనిపించవు. చదువుకున్నవారే వ్యాప్తి చేస్తున్న అపనమ్మకాలు.

చరకుడు సమస్త అనారోగ్యాలకూ గ్రామ్యాహారం కారణం అన్నాడు. గ్రామ్యాహారం అంటే, నాగరిక భోజనం అని! నాగరకత అంటే దేశీయతను కాదనటంగా ఒక దురభిప్రాయం బలంగానే ఉంది. మనం అనేక అపోహల్లోంచి బయటకు రావలసిన అవసరం ఉంది.

ప్రతీ ద్రవ్యానికీ కొన్ని గుణాలుంటాయి. కొన్ని ప్రభావాలుంటాయి. కొన్ని అనుకూల లక్షణాలు, కొన్ని ప్రతికూల లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. వీటన్ని0టినీ అర్థం చేసుకొని, మంచిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకో గలగటం, చెడును తగ్గించుకో గలగటంలో మనం యుక్తిని ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది.

గోంగూర సరిపడదు: సరిపడకపోవటం అనేది అన్ని ఇతర కూరగాయ లకూ వర్తించినట్టే, గోంగూరకూ వర్తిస్తుంది. కొన్ని ద్రవ్యాలు కొందరి శరీరతత్వాలకు సరిపడక పోవచ్చు. గోంగూర కూడా కొందరికి పడకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన, "మనుషుల్లారా! గోంగూర తినకండి" అని ప్రకటించటం అపోహ! ఇతర ఆహార పదార్థాల ద్వారా పులుపు ఎక్కువగా కడుపులోకి వెళ్ళకుండా ఉంటే, ఒక్క గోంగూరనే పరిమితంగా తింటే పెద్దగా అపకారం చేయకపోవచ్చు. గోంగూరలో సరి సమానంగా

ఎర్రఉల్లిపాయ ముక్కలు, ధని యాలపొడి లాంటి చలవ చేసేవి కలిపి నూరుకుంటే పులుపు ప్రభావం తగ్గు తుంది. ఇలా యుక్తి ననుసరించి సరిపడని వాటిని పడేలా చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. గోంగూర మరీ అంటరాని ఆహార ద్రవ్యం కాదు, వ్యక్తిగతమైన రియాక్షన్ ఉన్న కొద్దిమందికి తప్ప!

షుగరు వ్యాధిలో దుంప కూరలు: దుంపకూరల్లో తియ్యగా ఉండే చిల కడదుంపలు, బంగాళాదుంపలూ, చేమదుంపలు షుగరుని పె0చేవిగా ఉం టాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. అంతిమంగా తీపి గుణాల్ని పొందుతాయి (మధుర విపాకం) కాబట్టి, షుగరు వ్యాధిలో అపకారం చేస్తాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. కాబట్టి, వాతదోషాన్ని పె0చుతాయి. జీర్ణశక్తిని తగ్గిస్తాయి. జీర్ణశక్తి మందగిస్తే, అనేక వ్యాధులు కలుగుతాయి.

100 గ్రాముల బంగాళాదుంపల్లో 28 గ్రాముల పిండిపదార్థాలుంటే, 100 గ్రాముల బియ్య0తో వండిన అన్నంలో 87 గ్రాముల పిండి పదార్థాలుంటాయి. ఇప్పుడీ 100గ్రాముల దుంపకూరనీ, 100 గ్రాముల బియ్యంతో వండిన అన్నంతో కలిపి తిన్నప్పుడు 87ష28వ115గ్రాముల పిండిపదార్థం తిన్నట్టవుతుంది. అదే దుంపకూరని అన్నంతో కాకుండా విడిగా తింటే 28 గ్రాములకే పరిమితం అవుతుంది. అన్నం కలపటం వలనే చాలా ఆహార పదార్థాలు షుగరుని పెంచుతున్నాయి. అన్నం కొద్దిగా కలుపుకుని ఎక్కువ కూర తినే పద్ధతిలో వీటిని వండుకుంటే దుంపకూరల్ని పూర్తిగా నిషేధించవలసిన అవసరం ఉండదు. యూరప్‘లో ఆలుగడ్డల్ని ఉడికించుకొని నేరుగానే తింటారు. కానీ, పరిమితంగా తింటారు. మనం కూడా అదే విధానాన్ని అనుసరించటం మంచిది.

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార పదార్థాలు

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార పదార్థాలు

1. అన్నం పప్పు కూర పచ్చడి - మంచీ చెడూ

సుశ్రుత సంహిత చికిత్సా స్థానంలో “భోజనాని విచిత్రాణి పానాని వివిధాని చ/వాచః శ్రోతాను గామిన్యస్త్వచః స్పర్శ సుఖాస్థథా” -- అని, అన్నం ప్రాధాన్యతని వివరించే ఒక సూత్రం ఉంది. నవయౌవన స్త్రీ పురుషులు పక్కపక్కన కూర్చుని విచిత్రమైన భోజనాలు, అనేక రకాల వంటకాలు, చిత్రమైన పానీయాలు తీసుకొంటూ ఉన్నప్పుడు, ఆ ఇద్దరి మధ్య వినసొంపైన సంభాషణలు సాగాలి. చక్కని పాటలు వినిపిస్తూ ఉండాలి. పూవులూ సుగంధ లేపనాదులు మత్తెక్కిస్తూ ఉండాలి. స్పర్శా సుఖమైన ఆలోచనలతో కబుర్లాడు కుంటూ, మనసుకు ఉత్సాహం ఇచ్చే అంశాలతో సంతోషంగా అన్నం తిని, తాంబూలం వేసుకొన్నప్పుడు ఆ ఇద్దరికీ లైంగికశక్తి అనేది గుర్రంతో సమానంగా ఉంటుందట. సుస్రుత సంహితలో సుశ్రుతుల వారు 2,000 యేళ్ళ నాడే ఈ విషయాన్ని పేర్కొన్నారు.

లైంగిక సమర్థత విషయంలో గుర్రానిది పెట్టింది పేరు. గుర్రాన్ని వాజీ అంటారు. గుర్రం అంత సమర్థతనిచ్చే ద్రవ్యాలను వాజీకర (aphrodisiacs) ఔషధాలని పిలుస్తారు. పైన చెప్పిన కమ్మని అన్నాదులన్నీ మంచి వాజీకరాలేనని దీని అర్థం. అన్నం అంటే, పోషించేదీ, ఆయుష్షునిచ్చేది, సంరక్షించేది మాత్రమే కాదనీ, సంసార జీవితాన్ని సుఖమయం చేసేది కూడా అనీ సుశ్రుతాచార్యుడి మతం. అన్నం ప్రాధాన్యతని ఇలా మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

అన్నానికి ‘భక్త’, ‘అంథ’, ‘ఓదన’, ‘భిస్సా’, ‘దీదివి’ అనే పేర్లున్నాయనీ, కొన్నిచోట్ల ‘కూరం’ అని కూడా అంటారనీ ‘భావప్రకాశ’ వైద్యగ్రంథంలో “భక్తమన్నం తథాంధస్చ క్వచిత్కూరంచ కీర్తితం” అనే శ్లోకంలో పేర్కొన్నారు.

అంథ, కూరం శబ్దాలకు అన్నం అనే అర్థమే ఉందని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువు (పే.129) లో అన్నం అంటే, ఒక జాతి ప్రజలు, ఆంధ్రులు అనే అర్థాలున్నాయి. ఆంధ్రులను అన్నం అనే పేరుతో పిలిచారన్నమాట! చావు లేని వారనే అర్థంలో అమృతాంధసులనే పదం కూడా కనిపిస్తుంది. ప్రోటో ఇండో యూరోపియన్ పదరూపాల్లో ‘అంథ్’ శబ్దానికి మనిషి

అనే అర్థమే ఉంది. anthropology అనే మానవ సంబంధ శాస్త్రానికి మూలమైన anthos పదానికి ఈ అంథ్ మూలం! అంథ్ అంటే మనిషి. అంథ్ అంటే ఆంధ్రుడు. అంథ్ అంటే, అన్నం. అన్నం అంటే ఆంధ్రుడు.

అన్నం గురించినవిశేషాలు మరికొన్ని ఉన్నాయి. వియత్నాం దేశాన్ని 1945 వరకూ 'అన్నం' అనీ వియత్నామ్ వారిని అన్నామైట్స్ అనీ పిలిచేవారు. బావోదాయి చక్రవర్తి 'వీయేత్–నమ్' అనే ప్రాచీన కాలం నాటి పేరుని తిరిగి తెరమీదకు తెచ్చి, వియత్నాం దేశంగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చాడని చరిత్ర. "అన్ -- నన్" అంటే, చైనా భాషలొ 'దక్షిణ భాగం' అని అర్థం. అత్యంత ఆశ్చర్యకరంగా 'ద్రావిడ' అనే పదానికి కూడా దక్షిణానికి వెళ్ళినవారు అనే అర్థం! ఆంధ్రుల్ని, వియత్నామీయుల్ని అన్నం అనే పిలవటానికీ అంతర్జాతీయ కారణాలు ఏవైనా ఉండి ఉంటాయేమో తెలియదు

అన్నం తినటానికి వేళాపాళా తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వేళకు అన్నం తింటేనే ఆయువు, వీర్యపుష్టి, బలం, శరీరకాంతి, పెరుగు తాయి. దప్పిక, తాపం, బడలిక, అలసట తగ్గుతాయి. ఇంద్రియాలన్నీ శక్తిమంతం అవుతాయి.

యోగరత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో అతి వేడిగా పొగలు గక్కుతున్న అన్నం బలాన్ని హరిస్తుందనీ ఎండిపోయిన అన్నం అజీర్తిని కలిగిస్తుందనీ, అతిగా ఉడికినదీ, అతిగా వేగినదీ, నల్లగా మాడినదీ అపకారం చేస్తాయనీ, సరిగా ఉడకనిది జీర్ణకోశానికి హాని కలిగిస్తుందనీ, అతిద్రవంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకొంటే దగ్గు జలుబు, ఆయాసం వస్తాయనీ, దేహ కాంతిని, బలాన్ని హరిస్తాయని మలబద్ధత కలిగిస్తాయనీ ఉంది.

బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. జ్వరంలో పెట్టదగినదిగా ఉంటుంది. గాడిద పాలతో వండిన అన్నం పక్షవాతం, క్షయ రోగాలలో మేలు చెస్తుంది. ఆవుపాలతో వండిన అన్నం వీర్యకణాల వృద్ధినిస్తుంది. రాత్రిపూట వండిన అన్నంలో పాలు పోసి తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే, చిక్కి శల్యమైపోతున్న పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. తిన్నది వంట బట్టని అమీబియాసిస్ వ్యాధి, గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనే పేగుపూత వ్యాధి తగ్గుతాయి. వేయించిన బియ్యాన్ని మజ్జిగలో వేసి వండిన అన్నం విరేచనాల వ్యాధిలో ఔషధంగా పని చేస్తుంది. వాము కలిపిన మజ్జిగ పోసుకొని అన్నం తింటే శరీరంలోని విషదోషాలకు విరుగుడుగా ఉంటుంది. ఆయా ధాన్యాలను బట్టి కొద్దిగా హెచ్చు తగ్గులున్నప్పటికీ రాగి, జొన్న సజ్జ, గోధుమలతో వండిన అన్నాలకు కూడా ఇవే లక్షణాలు ఉంటాయి.

2. అప్పడాలు

పెళ్ళిళ్ళలో, అక్కఱలో వచ్చినప్పుడు ఇళ్ళలో ఆడవాళ్ళు వినాయకుడి పూజచేసి పసుపుకొమ్ములు దంచడం, ఆ వెంటనే అప్పడాలు వత్తడం...మొదలు పెట్టేవారు .

ఇప్పుడంటే మిషను అప్పడాలు వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు ఇరుగూపొరుగూ ఆడవాళ్ళంతా ఒకచోట చేరి సామూహికంగా అప్పడాలు వత్తుతూ సహకరించుకునేవారు.

అలా వత్తిన తెలుగు సాంప్రదాయపు అప్పడాలకే సుగుణాలుంటాయి.

మద్రాసు తరహా నూనెలో వేయించే అప్పడాలు రుచికి గానీ, గుణాలకి గానీ మన సాంప్రదాయపు అప్పడాలకు సరిరావు. ఈ తేడాని ముందుగా గమనించండి.

పెసరపప్పు, కందిపప్పు, మినపప్పులతో వేర్వేరుగా అప్పడాలు చేస్తుంటారు.

అప్పడాలలో అల్లం రసంగానీ, శొంఠి పొడిగాని కొద్దిగా చేర్చినందు వలన వాటికి చాలా సుగుణాలు పెరుగుతాయి. కడుపులో వాతాన్ని పెరగనియ్యవు. జీర్ణశక్తి పెంచుతాయి. – వీర్యపుష్టి, బలాన్నిస్తాయి. ఏ పప్పుధాన్యంతో అప్పడం చేస్తే దాని గుణాలన్నీ వాటికుంటాయి.

అప్పడాల్ని నూనెలో వేయించడం హానికరం.

నిప్పులమీద కాల్చండి. తేలికగా అరుగుతాయి. ఎంతో మేలు చేస్తాయి. లేదా పెనం మీద కాల్చండి. నెయ్యిగానీ నూనెగానీ రాసి పుల్కారొట్టె కాల్చినట్టు కాలిస్తే ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి.

నూనెలో వేయించిన అప్పడానికి అంత రుచి వుండదు. పైగా హానికరం నిప్పులమీద కాల్చిన అప్పడాలు పురుషత్వాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతోంది.

3. ఊరుగాయలు-ఊరుపండ్లు

అకస్మాత్తుగా అమ్మవారు ప్రత్యక్షమై, ఒక పాత్రలో ఆవకాయనీ, ఇంకో పాత్రలో అమృతాన్ని చూపించి, నరుడా ఏది కావాలి...? అనడిగితే ఆవకాయనే కోరేవాడు తెలుగు వాడు! ఊరుగాయ అంటే, మనకు అంత ప్రాణప్రదం.

“ఆలు ఫలములు వెడనీళ్ళు పానకములు నూరుబండ్లూరుగాయలు తైరుపొంటి...” అంటూ ’ఘటికాచల మహాత్మ్యం” కావ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణుడూ,

"ఊరుబిండ్లూరు గాయలు బజ్జుల్ దధి పిండ ఖండములు నందార్పించెన్ దగన్" అని "రాజ శేఖర చరిత్ర"లో మాదయగారి మల్లన ఊరుగాయలను ప్రస్తావించారు. 17వ శతాబ్ది నాటి శివతత్వరత్నాకరం గ్రంథంలో కేలడి బసవరాజ ఐదు రకాల ఊరుగాయలనూ, 15వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ గురులింగదేశిక రచన లింగపురాణంలో 50 రకాల ఊరగాయలనూ పేర్కొన్నట్టు కేటీ అచ్చయ్య హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్ గ్రంథంలో ఉదహరించారు.

ఇప్పటికి 2,000 ఏళ్ళకన్నా ముందే, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానవులు ఊరుగాయల్ని తినటం మొదలు పెట్టారు. పాత నిబంధన గ్రంథం (ఈశయ్య)లో దోసావకాయ ప్రస్తావన ఉందనీ, క్లియోపాత్రకు దోస ఊరుగాయ ఇష్టం అనీ చరిత్ర వేత్తలు చెప్తారు. దక్షిణాదిలో ఊరుగాయలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ ఊరుగాయలను తెలుగు తమిళ, మళయాళీలందరూ ఒకేతీరున పెట్టుకోవటాన్ని బట్టి, ఊరుగాయలను ఈ దేశంలో ద్రావిడులే వ్యాప్తిలోకి తెచ్చి ఉంటారని భావించవచ్చు.

మధ్యయుగాలలో ఆంగ్లేయులు ఊరుగాయల రుచిని పసిగట్టారు. పెకిల్లే అనే పేరుతో వాటిని పిలిచేవారు. 18వ శతాబ్దిలో భారతీయ ఊరుగాయలతో యూరోపియన్లకు పరిచయం పెరిగిన తరువాత పెకిల్లే పదం పికిల్ గా మారిందని వర్డ్ ఆరిజన్ గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. కోపం వచ్చినప్పుడు మనం "ఉప్పుపాతరేస్తా" అన్నట్టే, బుద్ధి చెప్పటానికి ఇంగ్లీష్ వాళ్ళు "pickle" అంటారు.

సంస్కృతంలో సంధానిక అంటే A kind of pickle or sauce అని ఆప్టే (1621) నిఘంటువు పేర్కొంది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఊరుగాయ అనీ, కన్నడ భాషలో ఉప్పింకాయ అనీ అంటారు. "తుళు"లో ఉప్పడ్, గుజరాతీలో అథాను, గూండస్, చుండో పేర్లతో పిలుస్తారు. మరాఠీలో లోణచె, ఓలవణ పేర్లతో పిలుస్తారు. బెంగాలీ, హిందీ, ఉరుదూ, అస్సామీ భాషల్లో అచార్ అంటే ఊరుగాయ. ఇది పోర్చుగీసులకు సంబంధించిన పదం కావచ్చు. 1563లో పోర్చుగీసులు పచ్చి జీడిపప్పుని ఉప్పునీళ్ళలో ఊరవేసి మొదటగా ఒకరకమైన ఊరగాయని తయారు చేసి, దానికి అచార్ పేరు పెట్టారని కే టీ అచ్చయ్యగారు "భారతీయ ఆహార చరిత్ర నిఘంటువు"లో పేర్కొన్నారు. మలేషియా, థాయి, దేశాలలో మామిడి ఆవకాయని అచార్ అనే పేరుతో పిలవటం మొదలు పెట్టారట. ఇది పర్షియన్ పదం అని కొందరి భావన. హబ్సన్-జాబ్సన్ నిఘంటువు లాటిన్ పదం "అచిటేరియ" లోంచి ఇది ఏర్పడి ఉండవచ్చునని పేర్కొంది. స్పానిష్ అక్సా(చిల్లీ)లోంచి అచార్ ఏర్పడి ఉండవచ్చు కూడా!. ప్రాచీన అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ భాషల్లో ఆక్సి, అహి, అచి

పదాలు పచ్చడినే సూచిస్తాయి. అచ్చడ్, అచర్, పచ్చడి పదాలు ద్రావిడ మూలంలోంచి పుట్టిన పదాలు కావచ్చు.

పళ్ళూ, కాయలూ, మాంసం దొరకని కాలంలో కూడా వాటిని కమ్మగా తినేందుకు ఈ ఊరుగాయ ప్రక్రియ ఉపయోగ పడుతుంది. రకరకాల కాయలను ముక్కలుగా తరిగి ఊరపెడతారు. కాబట్టి, ఊరుగాయ అయ్యింది. అలాగే, ఏదైనా పండుని ఊరబెడితే అది ఊరుపండు అవుతుంది. మాంసాన్ని ఊరబెడితే ఊరుమాంసం అనాలి. అయితే అన్నింటికీ ఊరుగాయ అనే పేరే వాడుతున్నాం.

ఊరుబెట్టటం అనేది ఒక ప్రక్రియ. తరిగిన ముక్కలకు ఉప్పు పట్టించి నిలవ బెడితే, ముక్కల లోంచి నీరంతా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఇది osmosis అనే ఊరుబెట్టే ప్రక్రియ. ఇలా నీటిని తీసేసిన క్యాబేజీని sauerkraut లేదా చౌక్రౌట్ అంటారు. చౌక్రోట్ అంటే క్యాబేజి ఊరగాయ.

ఊరుగాయల్లో ఉత్తమమైనది ఉసిరికాయతో పెట్టిన ఊరుగాయ. దీన్నితొక్కుడు పచ్చడి, నల్లపచ్చడిఅని కూడా పిలుస్తారు. ఉసిరికాయ లోపలి గింజలు తీసేసి ఉప్పుకలిపి ఊరబెట్టి, ఈ ఊరుగాయను తయారు చేస్తారు. పాత ఉసిరి తొక్కు, చింతకాయ తొక్కు, మామిడి తొక్కు అపకారం చేయకుండా ఉంటాయి. చింతకాయ, గోంగూర, మామిడికాయ, వెలక్కాయ, టమోటా, కంద, వంకాయి, దోస, నిమ్మ, కాకర ఇలా రకరకాల కాయగూరలతో లేదా పళ్ళతో ఊరుగాయలు పెడుతుంటారు. ఈ ప్రక్రియలో ఊరుగాయలు చాలా రోజులు నిలవుంటాయి. జాగ్రత్తగా జాడీలో వాసెన గట్టి ఆరు నెలలు బాగా మాగేలా చేస్తారు. ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా ఇవతలకు తీసి, కొత్తిమీర, వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటూ ఉంటారు. ఇలా పెట్టిన ఊరుగాయలు పేగులకు బలం ఇచ్చి విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని కాపాడతాయి.

బొప్పాయి, సొర, బీర, బూడిదగుమ్మడి, ద్రాక్ష, అరటి లాంటి కూరగాయ లన్నింటితోనూ కమ్మని ఊరుగాయలు పెట్టుకోవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు మనం ఊరుగాయలను పెడుతోన్న పద్ధతి వేరు. మిరపకారం కనుగొన్నతరువాత మనం అలవరచుకున్న పద్ధతి ఇది. ఇవి పులవబెట్టే ప్రక్రియలో పెడుతున్నవి. పులవబెట్టటం వేరు, ఊరబెట్టటం వేరు. మాగాయి ముక్కలలో నీరు తీసేసి, ముక్కలను ఎండించిన తరువాత మళ్ళీ ఆ ముక్కలను ఆ ఊటలోనే నానబెడుతున్నారు. ఎందుకంటే ఎక్కువ పులుపు రావాలని. పులుపు చాలకపోతే నిమ్మ రసం తెచ్చి కలపటం కూడా చేస్తున్నారు. ఇదంతా పులుపు మీద వెర్రి వ్యామోహం వలన కలిగిన ఒక వింత అలవాటు.

ఆనాడు క్లియోపాత్ర మెచ్చుకొన్నది మనం ఉసిరి తొక్కు పచ్చడిలా పెట్టుకునే కీరదోస లేదా దోసపండుతొ పెట్టిన ఊరుగాయని. ఇప్పుడు ఈ దోస ఊరుగాయ స్థానంలో దోసావకాయ చేరింది.

1881 నాటి న్యూయార్క్ టైమ్స్ సంచిక నిమ్మకాయతో ఊరుగాయ పెట్టుకొనే ఒక భారతీయ విధానం గురించి వ్రాసింది. దాని సారాంశం ఇది: కారుప్పు అనేది ఎక్కువ ఉప్పగా ఉండే ఒక లవణం. కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని నీళ్ళలో బాగా కలిపి నిమ్మకాయ ముక్కలు వేస్తే మునగనంత ఎక్కువ సాంద్రత కలిగిన ద్రావణాన్ని తయారు చేస్తారు. నిమ్మకాయ ముక్కల మీద బరువుంచి ఒక వారం రోజులపాటు ఆ ద్రావణంలో నిలవ ఉంచుతారు. అప్పుడు నిమ్మకాయ లోపలి అపకారంచేసే అంశాలు బయటి కొచ్చేస్తాయి. పులుపు కూడా తగ్గుతుంది. సి విటమిన్ తదితర పోషకాలు మాత్రం ముక్కలలోనే పదిలంగా ఉంటాయి. వాటిని ఉప్పు నీటి లోంచి ఇవతలకు తీసి, ధనియాల పొడి, మెంతి పొడి వగయిరా రుచికొద్దీ కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటే, నిమ్మ ఊరుగాయ ఆరోగ్య దాయకంగా ఉంటుంది. 18వ శతాబ్దిలో ఈ ఊరుగాయని బ్రిటిష్ వాళ్ళు అమెరికాకు తీసుకెళ్ళి పరిచయం చేశారని న్యూయార్క్ టైమ్స్ పత్రిక రాసింది.

1869లో ఆలివ్ పికిల్ కంపెనీ వాణిజ్య పరంగా పచ్చళ్ళను తయారు చేసి అమ్మటం మొదలు పెట్టిన తొలి కంపెనీగా ఆహార చరిత్ర చెప్తోంది. పులియకుండా ఊరుగాయలు పెట్టుకోవటమే తెలివైన పని!

4. కందిపప్పుతో వంటకాలు మంచీచెడూ

తెలుగు వారు పెళ్లి విందుని పప్పన్నం అంటారు. విలువైన ప్రొటీన్లను తినాలంటే భారతీయులకు కందిపప్పు ఉంది. కానీ, చాలా దేశాలవారు ప్రొటీన్ల కోసం అనేక జంతువుల్ని చంపుకు తినవలసి వస్తోంది.

మాంసంలో అయితే, జంతు ప్రొటీన్లు మానవ ప్రొటీన్లుగా త్వరగా మారతాయనీ, అదే మొక్కలకు సంబంధించిన ప్రొటీన్లయితే అవి జంతు ప్రొటీన్లుగా మారి మనిషికి వంటబట్టటానికి చాలా సమయం తీసుకొంటుందనీ వైద్య శాస్త్రం చెప్తోంది. అందుకనే, శుష్కించి పోతున్న రోగులకు తప్పనిసరిగా మాంసాహారం పెట్టిస్తుంటారు. కానీ, కందిపప్పుని రోజూ తినేవారికి ఈ సూత్రం వర్తించదు. పైగా, జంతు ప్రొటీన్ల కన్నా కందిపప్పు తేలికగా అరిగి వంటబడ్తుంది.

దోరగా వేయించి వండుకొంటే కందిపప్పు తేలికగా అరుగుతుంది. తింటే,

ఉబ్బరం కలుగదు.. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. పప్పుగా వండుకోవటానికి మిగిలిన పప్పుల కన్నా కందిపప్పు అనువుగా ఉంటుంది. రోగి బలాన్ని కాపాడ గలిగితే రోగ బలం తగ్గుతుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తినదగిన ఆహార పదార్థం ఇది. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలోనూ, కలరా లాంటి వ్యాధుల్లోనూ, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లోనూ కందిపప్పుని కమ్మగా పెట్టవచ్చు. కందిజావ లేదా కందికట్టులో దానిమ్మ గింజలు చేర్చి తాలింపు పెట్టుకొని తింటే రుచి కరంగా ఉంటాయి. పేగుపూతకు ఇది మంచి ఔషధం కూడా! శరీరతత్వాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. గుండె జబ్బులున్న వారికి నిర్భయంగా పెట్టదగిన ఆహారపదార్థం. ఇది తినకూడని వ్యాధి లేదు. వేయించి వండుకుంటే మంచిది. ఆపరేషన్లు అయినవారికి కూడా తప్పకుండా పెట్టాలి! కందిపప్పును ఉడికించి తాలింపు పెట్టిన గుగ్గిళ్ళలో కొద్దిగా మిరియాలపొడిగానీ, ధనియాలపొడి గానీ కలుపుకొని తింటే మంచి ఉపాహారంగా ఉపయోగ పడుతుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో కందిపప్పు మేలు చేస్తుంది. రక్తశుద్ధిని కలిగిస్తుంది.

కందిపప్పుని వేయించి పుట్నాల పప్పులాగా చేస్తారు. దీని సున్ని తేలికగా అరుగుతుంది. ఆరుద్ర, తన ఇంటింటి పజ్యాలలో కందిసున్ని– "నన్ను ముంచకపోతే నిన్నుముంచుతానంటుంది" అంటాడు. నెయ్యి వేసుకొని తింటే కందిసున్ని తేలికగా అరుగుతుంది. సాంబారుకు అలవాటు పడి తెలుగువాళ్ళు మన అమ్మమ్మల కాలం నాటి పప్పుచారుని మరచి పోతున్నారు. చింతపండు పరిమితంగా వాడితే కందిపప్పు ఎలాంటి అపకారం చేయదని మనవి. ఒక పూట మాంసం కూర కోసం రూ. 200 ఖర్చు చేయవలసి వస్తున్న పరిస్థితిని తప్పించేందుకు మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయమైన కందులను మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

5. గోధుమ అన్నం - అందరికీ లాభదాయకం

సింధూ నాగరికత క్రీస్తుపూర్వం 1750 దాకా సజీవంగా ఉందని చెప్తారు. అదే కాలంలో గోదావరి కృష్ణా నదుల పరీవాహక ప్రాంతంలో బార్లీ, గోధుమ, వరి, జొన్న, నువ్వులు, ఆవాలు, శనగలు, పెసలు, మినుములు, ఉలవలు మొదలైన ధాన్యాలను పండించారు. అయితే అదే కాలంలో ఇక్కడ తెలుగు నేల మీద కూడా గోధుమలను బాగా పండించారని "యాగ్రో ఇకో సిస్టమ్ ఆఫ్ సౌత్ ఇండియా" అనే గ్రంథంలో కె ఆర్ కృష్ణ పేర్కొన్నారు. మన ఆహార చరిత్ర గురించి మనం తెలుసు కోవటానికి ఈ గ్రంథం బాగా ఉపకరిస్తుంది. సింధువులతో తెలుగు నేలకు రాకపోకలు ఉండేవని, వాణిజ్య సంబంధాలు నడిచేవని చరిత్రకారులు చెప్తున్నారు. మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతం నుంచి చైనా వరకూ గల దక్షిణాగ్నేయ ఆసియా

భూభాగంలో అత్యంత ప్రాచీన కాలంలోనే గోధుమలను పండించారు. ఫెర్టయిల్ క్రిసెంట్ పేరుతో దీనిని పిలిచారు. జొన్న, సజ్జ లాంటి ఆఫ్రికన్ తృణ ధాన్యాల శిలాజాలు సింధూ ప్రవ్వకాలలో లభించాయని పేర్కొంటున్నారు. క్రీ.పూ. 2,000 నాటివిగా వీటిని భావించారు.

సంగమ సాహిత్యం తొలి భాగాలలో "కో-తుంపాయ్" అనేమూల ద్రావిడ నామంతో గోదుమలను వ్యవహరించినట్టు కనిపిస్తుంది. అది గోదుంపాయ్ అయి, కోటుమాయ్ అని తమిళ భాష లోనూ, "గోది" అని ఇతర ద్రావిడ భాషల్లోనూ మార్పు చెందిందని మైకేల్ విజ్జెల్ పండితుడు పేర్కొన్నాడు. తెలుగులో "ఉమ" అంటే ధాన్యం. ఉమ్యం అనే తెలుగు పదానికి ధాన్యం పండే నేల-పంటచేను-అని అర్థం. ఈ ఉమ్ పదానికి అనుబంధంగా ఉముక లేదా ఊక పదం తెలుగులో ఏర్పడింది. ఊక అంటే ధాన్యం పైన పొట్టు. గోద్షఉమవ గోదుమ అనే పదానికి బహుశా ఎర్రని కూటిగింజలు అని తెలుగు అర్థం కావచ్చు.

15వ శతాబ్ది కాలంలో దక్షిణాదినుంచి వెలువడిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో యోగరత్నాకరం, భావప్రకాశ ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండింటిలోనూ చాలా వంటకాల ప్రభావం మన శరీరంమీద ఏ విధంగా ఉంటుందో వివరించారు. వాటిలో చాలా పిండివంటలు గోదుమ పిండితో చేసినవే ఉన్నాయి. శనగపిండి వాడకం చాలా తక్కువ కనిపిస్తుంది. గోధుమపిండిని ముఖ్యంగా చిరుతిళ్ళు తయారు చేసుకోవటానికి ఎక్కువగా వాడేవారు. ఎక్కువ మంది తెలుగువారికి ప్రధాన ఆహారం రాగులూ, జొన్నలే! వరిపంట ఎక్కడో తప్ప విస్తారంగా పండిన పంట కాదు. గోదుమపిండితో ఇతర ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకొనేవారు.

నిజానికి గోదుమలు మంచి బలవర్ధక ఆహారం. రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. ఆయుష్షునీ దేహకాంతినీ పెంచు తాయి. శరీరానికి మృదుత్వాన్నిస్తాయి. వాత వ్యాధులను తగ్గించటంలో ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. కంటికి చలవనిస్తాయి. శరీరంలో నీటిని లాగేస్తాయి. లివర్ జబ్బులూ, డె మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో గోధుమను నిరభ్యంతరంగా వండి పెట్టవచ్చు. ఆపరేషన్ అయిన వారికి, గాయలపాలయిన వారికీ గోధుమ మంచి ఆహారం. చిక్కని గోదుమ జావలో పెరుగు కలిపి, బాగా చిలికి, తగినంత ఉప్పూ, వాము కలిపి తాగితే, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో మేలుచేస్తుంది. పేగుపూత, అమీబియాసిస్, నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. అతిమూత్రవ్యాధిలో మూత్రాన్ని ఎక్కువ కాకుండా ఆపుతుంది. చిక్కి శల్యమై పోతున్నవారికి మంచి శక్తినిస్తుంది. పిల్లలకు బలవర్ధకంగా ఉంటుంది. గోధుమలను తడిపి మూట గట్టి ఉంచితే రెండురోజుల్లో మొలకలొస్తాయి. ఈ మొలక గోదుమలను

ఎండించి మరపట్టించుకొంటే అత్యంత శక్తిదాయకంగా ఉంటాయి. గోదుమ మొలకలను గాంధీ గారు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారట. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గాంధీజీ అనే పుస్తకంలో గాంధీ గారికి గోధుమ మొలకలను తెలుగు వారే పరిచయం చేశారని ఉంది.

6. చద్దన్నం అంటే పెరుగన్నమే

గోపాల కృష్ణుని చుట్టూ పద్మంలో రేకుల లాగ కూర్చుని గోపబాలురు చద్దన్నం తిన్నారని పోతన గారు వర్ణించాడు. ఆ చద్దన్నం ఎలాంటిదంటే, "మీఁగడ పెరుగుతో మేళవించిన చల్ది ముద్ద/డాపలి చేత మొనయ నునిచి/చెలరేగి కొసరి తెచ్చిన యూరుఁగాయలు/వ్రేళ్ళ సందులను దా వెలయ నిఱికి" ఇంట్లో నానా అల్లరీ చేసి తెచ్చుకున్న ఊరుగాయ ముక్కల్ని వేళ్ళతో పట్టుకొని మీగడ పెరుగు వేసి మేళవించిన చల్ది ముద్దలో నంజుకొంటూ తిన్నారని పోతన గారు వర్ణించారు. దీన్నిబట్టి చల్ది అంటే పెరుగన్నమేనని స్పష్టమౌతోంది. ఇక్కడ చలిది అనేది 'చల్ల'కు సంబంధించినదనేగాని, పాచిపోయిందని కాదు. చలి బోనం లేక చల్ది బోనం అంటే పెరుగన్నమే!

గ్రామదేవతలకూ, అలాగే, దసరా నవరాత్రులలో అమ్మవారికీ చద్ది నివేదన పెట్టే అలవాటు ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. చద్ది నివేదన అంటే, పెరుగు అన్నాన్ని నైవేద్యం పెట్టటం. ఇది శాంతిని ఆశిస్తూ చేసే నివేదన. గ్రామ దేవతలు ఉగ్ర దేవతలు. అందుకని ఆ ఉగ్రత్వం శాంతించటం కోసం చద్ది నివేదన పెడతారు. దధ్యోదనం అంటే పెరుగన్నంలో మిరియాలు, అల్లం, మిర్చి వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసినది. దధ్యోజనానికీ చలిదన్నానికీ తేడా ఈ తాలింపు దట్టించటంలో ఉంది.

కొత్తతరం నాగరీకులైన తల్లిదండ్రులకు చద్దన్నం అంటే, కూలి నాలి చేసుకొనేవాళ్ళు తినేదనే ఒక ఆభిజాత్యంతో కూడిన అపోహ బలంగా ఉంది. తెలుగు నిఘంటువుల్లో కూడా చల్ది అన్నం అంటే పర్యుషితాన్నం (stale food) – ఉదయాన్నే తినే పాచిన అన్నం అనే అర్థాన్ని ఇవ్వటం కూడా ఈ అభిప్రాయాన్నే కలిగించింది.

పొద్దున్న పూట టిఫిన్లు, మధ్యాన్నం పూట పలావులూ, బిరియానీలు, రాత్రి పూట బట్టర్ నాన్లూ. పొరోటీలూ తినటం ఒక గొప్ప అనుకొని జీవిస్తున్నఈ ఆధునిక యుగంలో ఉదయాన్నే చద్దన్నం తినే వాళ్ళంటే చాలామందికి చిన్నచూపు ఉంది. అందునా, ప్రొద్దున పూట అన్నం తినకూడదన్నంత నిషేధాన్ని ఎవరికి వారే పెట్టుకొన్నారు.

"అయ్యా! మీరు చల్దివణ్ణం తించారా...?" అనే ప్రశ్న వినగానే కన్యాశుల్కంలో బుచ్చమ్మ ఎవరికైనా గుర్తుకు వస్తుంది. చల్దివణ్ణం అంటే, పెరుగన్నం! ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు కూడా అనుష్ఠానాలు చేసుకున్నాక ఉదయం పూట ఉపాహారంగా హాయిగా చల్ది తినేవారు. స్టీలు కంచాలు. స్టీలు క్యారేజీలు వచ్చాక చద్దన్నం స్థానంలో ఇడ్లీ సాంబారు టిఫిన్లు, కాఫీ, టీలు ఆక్రమించాయి.

చద్ది కథ ఇది! చద్దన్నం అని ఈసడించకండి. అలా ఈసడించటం మన అమాయకత్వానికి మాత్రమే సంకేతం అని గమనించాలి. ఏమాత్రం పోషక విలువలు లేని టిఫిన్లు పెట్టి పిల్లలను బలహీనులుగా పెంచకండి. చద్ది పెట్టండి. బల సంపన్నులుగా ఎదుగుతారు– శారీరికంగానూ, మానసికంగా కూడా! తెలివి తేటలు, జ్ఞాపకశక్తీ పెరుగుతాయి.

చల్ల (మజ్జిగ) - అన్నీ మేళ్ళే

"మంచుకొండల్లో పాలు తోడుకోవు. అందుకని, అక్కడ పెరుగు, దాన్ని చిలికిన మజ్జిగ దొరికే అవకాశం లేదు. కాబట్టి, కైలాసంలో ఉండే పరమ శివుడికి, మజ్జిగ తాగే అలవాటు లేకపోవటాన ఆయన నీలకంఠుడయ్యాడు. పాల సముద్రంలో ఉండే విష్ణుమూర్తికి కూడా మజ్జిగ దొరకవు కాబట్టే, ఆయన నల్లని వాడయ్యాడు! స్వర్గంలో 'సుర' తప్ప మజ్జిగ ఉండవు కాబట్టి, ఇంద్రుడు దుర్బలుడయ్యాడు. మజ్జిగతాగే అలవాటే గనక ఉంటే, చంద్రుడుకి క్షయ వ్యాధి, వినాయకుడికి పెద్ద పొట్ట, కుబేరుడికి కుష్టురోగం, అగ్నికి కాల్చే గుణం ఇవన్నీ వచ్చేవే కాదు" అంటూ, యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథంలో ఓ చమత్కార విశ్లేషణ కనిపిస్తుంది. మజ్జిగ తాగేవాడికి ఏ వ్యాధులూ కలగవనీ, వచ్చిన వ్యాధులు తిరిగి తలెత్తకుండా వుంటాయనీ, విషదోషాలు, దుర్బలత్వం, చర్మరోగాలు, క్షయ, కొవ్వు, అమిత వేడి తగ్గిపోతాయనీ, శరీరానికి మంచి వర్చస్సు కలుగుతుందనీ దీని భావం. అక్కడ దేవతల కోసం అమృతాన్నీ, ఇక్కడ మానవుల కోసం మజ్జిగనీ భగవంతుడు సృష్టించాడట!

పెరుగులో కలిపిన పేల పిండిని కరంభం అంటారని ఋగ్వేదంలో ఉంది. మన్థం, కరమ్భం రెండూ ఒకటేనని ఆపస్తంభ సూత్రం(12–4–13) చెప్తోంది. నూనెలో వేసి వేయించిన వేపుడు పదార్థాన్ని అతిగా తిన్నందువల్ల పొట్టలో బాధ కలిగినప్పుడు దాన్ని తగ్గించుకోవటానికి కరంభం చేసుకొని తిన్నట్టు ఋగ్వేద వర్ణన(చూ. వేదములు–ఆయుర్వేదం:ముదిగొండ గోపాల రావు)కనిపిస్తుంది. ఉత్తరాది వారికి తొలినాటినుంచీ పెరుగు వాడకం ఎక్కువ. దక్షిణాదిలో చల్ల అంటే ప్రాణం. ఆఖరికి తెలుగు కృష్ణుడు కూడా మధురా నగరిలో చల్లలమ్మే అమ్మాయిల వెంటబడినట్టే వర్ణించారు మన కవులు.

చల్ల అనే పదం అత్యంత ప్రాచీనం మనకి. పూర్వ ద్రావిడ పదం 'సల్', పూర్వ తెలుగు భాషలో 'చల్ల్' గానూ, పూర్వ దక్షిణ ద్రావిడ భాషలో 'అల్–అయ్' గానూ మారినట్టు జి బ్రొన్నికోవ్ "ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు"లో పేర్కొన్నారు. పూర్వ ద్రావిడ 'సల్' లోంచి చల్ల(మజ్జిగ), 'చల్' లొంచి చల్ల (చల్లనైన) వేర్వేరు అర్థాల్లో వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఈ తేడాని గమనించాలి. చలి పందిరి, చలివందిరి, చలివంద్రి, చలివెందర, చలివేంద్రము, చలివేందల, చలివేంద్ర ఈ పదాలన్నింటికీ త్రాగటానికి నీళ్ళు అందించే పందిరి అనే అర్థం. కానీ, మజ్జిగ ఇచ్చి దప్పిక తీర్చటం మన పూర్వాచారం. ఇప్పటికీ చల్ల లేదా మజ్జిగని మన పెద్దవాళ్ళు దాహం అనే పిలుస్తారు. చలివేంద్రాలంటే నీళ్లకుండలు కాదు, చల్లకుండలు పెట్టినవి!

ప్రధాన ద్రావిడ భాషలన్నింటిలో మజ్జిగ అనే పదం కూడా కనిపిస్తుంది. 'మచ్చికై' అని తమిళంలోనూ, 'మజ్జిగే' అని కన్నడంలోనూ పిలుస్తారు. ప్రాకృత భాషలో 'మజ్జి --అ' సంస్కృతంలో 'మార్జిత' అంటారు. మజ్జిగ పదమే సంస్కృతం తదితర భాషల్లోకి వెళ్ళేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువ. మనం మజ్జిగకిచ్చినంత ప్రాధాన్యత ఉత్తరాది వారు ఇవ్వరు. వారు పెరుగునే ఎక్కువ ఇష్ట పడతారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం పెరుగు కన్నా మజ్జిగే మంచివని సూచిస్తోంది.

మజ్జిగని నాలుగు రకాలుగా చేయవచ్చు. నీళ్ళు కలపకుండా, మీగడ తీయకుండా చిలికిన మజ్జిగని 'ఘోలకం' అంటారు. మీగడని తీసిన గట్టిపెరుగుని చిలికితే, అది మథితం అనీ, నాలుగో వంతు నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'తక్రం' అనీ, సగం నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'ఉదశ్విత్తం' అనీ పిలుస్తారు. మనం ఎక్కువగా తక్రాన్ని అంటే చిక్కని మజ్జిగని వాడుతాం. అందుకని మజ్జిగకు 'తక్రం' అనే పేరు స్థిరపడింది. ఇది అన్ని దోషాలనూ హరించేదిగా ఉంటుంది.

గేదె మజ్జిగకన్నా ఆవు మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. చిలకటం వలనే మజ్జిగకు తేలికగా అరిగే గుణం, అరిగించే గుణం కలుగుతున్నాయి. అందుకనే పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ శ్రేష్టమైనవిగా ఉంటాయి. పెరుగును ఫ్రిజ్జు లోంచి తీసాక, బాగా చిలికి, కొద్దిగా వెచ్చచేసి గానీ చల్లదనం ఆరేవరకూ గానీ ఉంచి తాగితే, మేలు చేస్తాయి. తెలుగు వారు మజ్జిగతో అనేక వంటకాలు కూడా తయారు చేసుకొంటూ ఉంటారు.

- ★ పుల్లని మజ్జిగలో సగం పాలు కలిపి ఉంచితే, దాన్ని 'కూర్చిక' అంటారు.
- ★ మజ్జిగలో పాలు, బెల్లం తగినంత చేర్చి కాస్తే 'తేమనం' లేదా 'తిమ్మనం' అనే వంటకం తయారవుతుంది.

★ బెల్లానికి బదులుగా అల్లం, మిర్చి, కొత్తిమీర, ఇతర సంబారాలు వేసి కాస్తే, అది మజ్జిగ పులుసు. మజ్జిగ పులుసును 'మోరు' అనే పేరుతో పిలిచేవారని "గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు" అని ఉత్తర రామచరితంలో ప్రయోగం ఉంది. బియ్యప్పిండి, అల్లం తదితర సంబారాలు చేర్చి ఉండలు కట్టి మజ్జిగ పులుసులో వేసి వండితే, 'మోరుండలు' అంటారు. వీటిని ఆవడల్లాగా తినవచ్చు.

★ మెంతులు తేలికగానూరి తాలింపు పెడితే అది మెంతి మజ్జిగ

★ మజ్జిగలో పంచదార లేదా తేనె కలిపిన పానీయమే లస్సీ! ఇది హిందీ లేదా పంజాబి పదం కావచ్చు.

★ వేసవికాలంలో నిమ్మరసం, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు, పంచదార కలిపి పొదీనా ఆకులు వేసిన లస్సీ వడ దెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. దీన్ని 'సిగరి' అంటారు. శిఖరిణి అనే సంస్కృత పదానికి ఇది తెలుగు రూపం కావచ్చు. చిక్కని మజ్జిగ అయితే లస్సీ అనీ, వెన్న తీసేసి, నీళ్ళు ఎక్కువ కలిపితే 'చాస్' అనీ పిలుస్తారు. టర్కీలో Ayran, ఆర్మీనియాలో Than, పర్షియాలో Doogh, అల్బేనియాలో Dhalle అనే పానీయాలు ఇలాంటివే! గుర్రం పాలతో kumiss అనే పానీయాన్ని మధ్య ఆసియా స్టెప్పీలు ఇష్టంగా తాగుతారట! పర్షియన్ Cacik అనేది మన మజ్జిగ పులుసు లాంటిదే! ఇందులో వెల్లుల్లి మషాలా బాగా కలిపి రొట్టెల్లో నంజుకొంటారు.

★ ఐర్లండ్ లో తినేసోడా ఉప్పు, మజ్జిగతో చేసిన రొట్టెలు దొరుకుతాయి. మనవాళ్ళు కూడా మజ్జిగలో బొంబాయి రవ్వ చేర్చి రవ్వట్టు చేస్తుంటారు.

మజ్జిగ నిండా సజీవమైన ఉపయోగ కారక లాక్టో బాక్టీరియా ఉంటుంది. పాలలో ఇది ఉండదు. మనం మజ్జిగచుక్కలు పాలలో కలిపి తోడు పెడుతున్నాం. ఆ మజ్జిగ చుక్కల్లో ఉండే అతి సూక్ష్మజీవులు పాలలో తమకు తాముగా పెరిగి పెద్ద కాలనీ ఏర్పరచు కుంటాయి. ఈ ప్రక్రియలో తోడుకున్న పెరుగుని చిలికితే మజ్జిగ తయారౌతాయి. నిజానికి పెన్సిల్లిన్ లాంటి 'యాంటీ బయాటిక్' ఔషధాలు కూడా బాక్టీరియానే కలిగిఉంటాయి. కానీ, అవి వ్యతిరేకంగా పనిచేయటం ద్వారా చెడు బాక్టీరియాను శరీరం ఎదుర్కొనే విధంగా పనిచేస్తాయి. యాంటీ బయటిక్స్ లో ఉండే సూక్ష్మ జీవులకూ, మజ్జిగలో ఉండే సూక్ష్మ జీవులకూ చాలా తేడా ఉంది. ఇవి అనుకూలంగా పనిచేసి, శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేయటం ద్వారా వ్యాధిని

ఎదుర్కొనేలా చేస్తాయి. అందుకని, మజ్జిగని 'ప్రో బయాటిక్ ఔషధం' అంటారు. మజ్జిగ ద్వారా ఈ మంచి సూక్ష్మ జీవులు ప్రేవులకు మేలు చేస్తాయి. విటమిన్లు తదితర పోషక విలువలను వంటబట్టేలా చేస్తాయి. జీర్ణప్రక్రియని సక్రమంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

8. జొన్నన్నం - గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం

జొన్నన్నం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేదవాడి ఆహారం. ధనికుల్లో కూడా, స్థూలకాయం, రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత, తిండి విషయంలో ధనిక బీద తేడా ఏముంటుంది? ఈ రోగాలొస్తే, రంభ కూడా ఏకులు వడికి, విష్ణువు పొలం దున్ని, మన్మథుడంతటి సుకుమారుడు కూడా జొన్నన్నం తిని జీవించాల్సిందే!

30 దేశాలలో 500 మిలియన్ల ప్రజలు జొన్నలను ప్రధాన ఆహార ధాన్యంగా తీసుకొంటున్నారు. సింధునాగరికత నడిచే కాలంలో కృష్ణా గోదావరీ పరీవాహక ప్రాంతాలలో జొన్నల్నీ బాగానే పండించారు. అయినా, జొన్నలంటే మనకు చిన్న చూపే! తెల్లన్నం తిన్నాక జొన్నన్నం తినాలంటే, శ్రీనాథుడు పడ్డ అవస్థలన్నీ పడాల్సి వస్తుంది.

తమిళంలో చోళమ్, చొణ్ణల్ అనీ, కన్నడంలో జోళా అనీ పిలిచే ఈ జొన్నల్ని సొన్న, జెన్న, జోనెల్... ఇలా ద్రావిడ భాషల్లో పిలుస్తారు. పర్షియన్ భాషలో జురత్, జురుత్ అంటారు. నాప అంటే జొన్నలు. నాపచేను జొన్న చేనే! నవ్విన నాపచేనే పండు తుంది అనే తెలుగు సామెతలో ఈ నాప పదం కనిపిస్తుంది. ఎండి, మోడయిన జొన్నమొక్క చిగిర్చినప్పుడు దాన్ని "నాము" అంటారు. పునరుజ్జీవ నాన్ని పొందిందని దీని అర్థం. "నిండారునాముతో బండి రక్కసుడు రాగుండియల్ బగులంగ జెండినాడు" అని కవి ప్రయోగం ఉంది. 'నిండారు నాము' అంటే శక్తిని తిరిగి పుంజుకోవటం. "దండిపైరు జొన్నలు" అంటే ప్రధాన ఆహారంగా ఉండే జొన్నలని! పక్వానికి రాని లేత జొన్నగింజల్ని ఊచబియ్యం అనీ, పిసికిళ్ళు అనీ పిలుస్తారు. ఇతర ధాన్యాల కన్నా ఇనుము, జింకు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, జొన్నలు ఎక్కువ కేలరీలను పెరగనీకుండా శక్తినిస్తాయి.

కరువు కాలంలో పండి, అన్నార్తిని తీరుస్తాయి. తక్కువ నీరు, తక్కువ ఖర్చుతో ఇవి పండుతాయి. 2025 నాటికి 25% నీటి వనరులు తగ్గిపోతాయని అంతర్జాతీయ నీటి సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది. జొన్నల్ని పండించటానికి, తినటానికి అలవాటు పడితే నీటి వనరుల్ని ఒక్కశాతం అయినా ఆదా చేయగలుగుతా

మన్నమాట. 55% జొన్నల్ని మానవ ఆహారంగానూ, 33% పశువుల మేతగానూ, 12% పారిశ్రామిక అవసరాలకు గానూ ఉపయోగిస్తున్నారు. తీపిజొన్నల్ని చెరుకు రసానికి బదులుగా, సారాయి పరిశ్రమలో, ముఖ్యంగా ఇథనాల్ అనే మాదక ద్రవ్య తయారీలో ఉపయోగిస్తున్నారు.

గోధుమలలో ఉండే, గ్లూటెన్ అనే మృదువైన ప్రొటీన్ చాలామందికి సరిపడటం లేదు. జొన్నల్లో గ్లూటెన్ ఉండదు. అందువలన ఈ ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యం మీదకు ప్రపంచం తన దృష్టి సారించింది.

ఒకవైపున జొన్నలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ విధంగా డిమాండ్ పెరుగుతుంటే, మరోవైపున మనవాళ్ళు జొన్నపంటను తగ్గించు కొంటున్నారు. గడచిన రెండు దశాబ్దాలకాలంలో12 మెట్రిక్ టన్నులనుంచి 7 మెట్రిక్ టన్నులకు జొన్న ఉత్పత్తి భారత దేశంలో పడిపోయిందని ఇక్రిశాట్ నివేదిక చెప్తోంది. ఈ లోగా ప్రపంచ మార్కెట్టుని అమెరికా కబళించి వేసింది. తన ఉత్పత్తికన్నా ఎక్కువ ఎగుమతిని అది చేయగలుగుతోంది.

రంగు రుచి వాసనా లేకుండా తటస్థంగా ఉంటుంది కాబట్టి, జొన్నపిండి ఏ ఇతర వంటకంలో కలుపు కోవటానికైనా అనుకూలంగా ఉంటుంది. అమెరికాలో పండే తెల్ల జొన్నల పిండికి జపాన్ ద్వారాలు తెరిచింది. జపానులో చిరుతిళ్ళు (స్నాక్స్) ఇప్పుడు ఈ పిండితోనే చేస్తున్నారు.

"ధవళో యావనాళస్తు గౌళ్యో బల్య స్త్రీ దోషజిత్, వృష్యో రుచిప్రదశ్శీఘ్రః గుల్మ వ్రణాపః" అంటూ తెల్లజొన్నలే శ్రేష్టం అంటుంది ఆయుర్వేదం. తెల్లజొన్నలు బలకరం, రుచికరం, వీర్యవృద్ధినిస్తాయి, లైంగికశక్తిని పెంచుతాయి. షుగర్ వ్యాధిలో ప్రధానంగా ఎదురయ్యే సమస్య ఇదే! జొన్నలు ఆ విధంగా మేలు చేస్తాయి. గర్భాశయ దోషాలున్న స్త్రీలకు జొన్నలు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. తినగానే శరీరానికి వంటబడతాయి. ఆపరేషను జరిగిన వారికి గాయాలపాలిట పడ్డవారికి ఇవి మంచినిస్తాయి.

గోధుమపిండి ఒక గరిటె, జొన్నపిండి ఒక గరిటె కలిపి పుల్కాలు, చపాతీలు చేసుకొంటే, రుచిగా ఉంటాయి, తేలికగా అరుగుతాయి, బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటాయి. మెత్తదనం కోసం బార్లీపిండి కలుపుకోవచ్చు. బియ్యంలో ప్రొటీన్ 6గ్రాముల కన్నా తక్కువగా ఉంటే, జొన్నల్లో 10.4, అలాగే, బియ్యంలో కేల్షియం 10.4 గ్రాములు ఉండగా జొన్నల్లో 25ఉన్నాయి. ఇంకా బి కాంప్లెక్సు, ఖనిజాలు పీచు పదార్థాలు, ఇవన్నీ బియ్యానికన్నా జొన్నల్లోనే ఎక్కువ.

జొన్నన్నం, జొన్నంబలి, జొన్న సంకటి, జొన్న రొట్టెలు, జొన్నరవ్వ ఉప్మా, జొన్న కిచిడీ, జొన్న పేలాలు ఇవన్నీ జొన్నలతో రుచికరంగా చేసుకోవచ్చు. గోధుమపిండితో కలిపి పూరీ పరోటా కూడా చేసుకోవచ్చు. పెసరపప్పు, జొన్నరవ్వ కలిపి వండిన జొన్నపులగం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. జొన్న పేలాలు షుగర్ రోగులకు మంచివి, పేగులకు శక్తినిస్తాయి. చిన్నపిల్లల్లో కలిగే షుగర్ వ్యాధిలో ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఒకే ధాన్యానికి అలవాటు పడిపోకుండా ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాలు కూడా తింటూ ఉండటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ జొన్నపేలాలు తింటూ ఉంటే వీర్యానికి చలవనిచ్చి వీర్యకణాల సంఖ్య పెంచుతాయి. జొన్న పేలాల పిండిని పాలలో కలిపి పరమాన్నం కాచుకోవచ్చు. పాలలో వేసి తోడు పెట్టి తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. తాలింపు పెట్టుకొంటే కమ్మని "జొన్న దధ్యోదనం" అవుతుంది.

9. టిఫిన్లు - మంచికన్నా చెడే ఎక్కువ

మనది ముప్పొద్దుల భోజన సంస్కృతి. ఇప్పుడు మనం తింటున్నట్టు, పొద్దున పూట ఇడ్లీ గాని, అట్టుగానీ, పూరీ గానీ, ఉప్మా గానీ తిని, కప్పు కాఫీయో, లేకపోతే టీయో తాగే అలవాటు మనకి ఈ వందేళ్ల నుంచే మొదలయింది. ఆంగ్లేయ యుగం చివరి రోజుల్లో ఉదయంపూట టిఫిను తినే అలవాటు వాళ్లనుండే మనకు సంక్రమించింది.

బందరులో బిపిన్ చంద్రపాల్ గారు వచ్చాడని కృష్ణాపత్రిక సంపాదకులు ముట్నూరి కృష్ణారావు ఆయన గౌరవార్థం విందు చేసి, ఆవడలు కాఫీ ఇస్తే, వాటిని సేవించిన బ్రాహ్మణులకు కుల వెలి శిక్ష పడినంత పని అయ్యిందని అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు గారు తన జీవిత చరిత్రలో వ్రాశారు. అంటే 1907 దాకా టిఫిన్లు చేయటం, కాఫీ అనే మాదక ద్రవ్యం సేవించటం మనకు తెలీదనీ, ఈ అలవాట్లన్నీ 1920 తరువాతనే తెలుగు ప్రజలకు అలవాటయ్యాయనీ అర్థం అవుతోంది.

ఆంగ్లేయులక్కూడా టిఫిన్లు చేసే అలవాటు భారత దేశంలోకి వచ్చాకే సంక్రమించింది. మద్రాసు కేంద్రంగా మనల్ని పాలించటం మొదలైన తరువాత ఆంగ్లేయులు ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలను కూడా ఇష్టపడసాగారు. వాటిని మధ్యాహ్న భోజనంగా తీసుకొనేవాళ్లు. సాధారణంగా ఆంగ్లేయులు ఈ నాటికీ ఉదయం స్వల్పాహారం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం, రాత్రికి ఘనమైన ఆహారం తీసుకుంటారు. మనం ఉదయం పూట స్వల్పాహారం, మధ్యాహ్నం ఘనాహారం, రాత్రికి అల్పాహారం తీసుకొంటాం. అంగ్లేయులకీ, మనకీ ఆహార సంస్కృతిలో ఈ తేడా ఉంది. ఉదయం

తేలికపాటి బ్రేక్ ఫస్ట్ కీ, రాత్రి ఘనాహారానికీ (సప్పర్) మధ్యలో తీసుకునే అల్పాహారాన్ని ఇంగ్లీషు పామరజనులు 'టిఫింగ్' అన్నారు. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలకు టిఫింగ్ అనే మాట వర్తించడం అలా మొదలయ్యింది. టిఫిను, టిపను, టిఫినీ ఇలా తెలుగు ప్రజల నాలుకులమీద నలిగి, 'టిఫిన్' అయ్యింది. భారతదేశంలో కొత్త అర్థాన్ని సంతరించుకున్న ఆంగ్లపదం ఇది. ప్రామాణిక ఆంగ్ల భాషలో 'లంచ్ (మధ్యాహ్న భోజనం)కి ఇది పర్యాయపదంగా ఉండేదన్నమాట! ఆంగ్లేయుల దృష్టిలో లంచ్ అంటే స్వల్ప భోజనం. ఘనంగా ఉండేది వారికి రాత్రి భోజనం. ఇలా మొదలైన ఈ టిఫింగ్ లేదా టిఫిన్ ప్రధాన ఆహారానికన్నా భిన్నమైనదాన్ని తేలికగా తీసుకోవటం అనే అర్థంలో వ్యాప్తిలోకి వచ్చి, అది భారతీయ సాంప్రదాయం అన్నంతగా చొచ్చుకొచ్చింది.

శ్రీనాథాదులు ఇడ్డెను, అట్టు, దోసియ, ఉప్పిడి లాంటి వంటకాలను బోజనంతో పాటు వడ్డించినవనే పేర్కొన్నారు గానీ, ఉదయం పూట టిఫిన్ లాగా తినేవని వ్రాయలేదు, తక్కిన సమయంలో సరదాగా తినేందుకు, ఉక్కెరలు, సేవియలు చక్కిలాలు, చేకోడిలు చెప్పారుగానీ, ఇడ్లీ అట్టు లాంటివి అలా తింటారని చెప్పలేదు. ఆఖరికి అట్లతద్ది నాడు కూడా ఉదయాన్నే లేచి, కందిపచ్చడి, పచ్చి పులుసు, పొట్లకాయకూర లాంటివే తింటారు. మధ్యాహ్నామో, సాయంత్రమో అట్లు పోసి ముత్తైదువలకు వాయనం ఇస్తారు.

మన సంస్కృతి టిఫిన్ల వ్యవస్థకు అనుకూలమైనది కాదు. రొజుకూలీకి వెళ్ళే శ్రామికుడు కూడా శక్తిదాయకమైన అన్నం తినటం మానేసి, రెండిడ్లీ సాంబారుతో పనికి వెళ్ళి పోతున్నాడు. అందువలన శక్తి చాలక పని సమర్థతను కోల్పోతున్నారు. ఒకప్పుడు మహాస్తూపాలు నిర్మించాలంటే తెలుగు వారేననే జాతీయ స్థాయి ఘనకీర్తి ఉండేది. ఇవ్వాళ అలాంటిది ఉన్నదా...? ఇదీ జాతికి జరిగిన నష్టం. హోటళ్లలో టిఫిన్ తినటమే గొప్ప అనే అభిప్రాయమే ఒక దురదృష్టం.

బొంబాయి మహానగరంలో ఉద్యోగం ఒక చోట, నివాసం మరోచోట కావటంతో ఉదయాన్న డ్యూటీకి వెళ్ళేప్పుడే మధ్యాహ్న భోజనం క్యారియర్ కట్టుకు వెళ్లటానికి అవకాశం లేక పోవటాన అక్కడ డబ్బావాలా లేదా టిఫిన్ వాలా అనే కొరియర్ వ్యవస్థ మొదలయ్యింది. ఎవరింటి దగ్గర నుంచి వాళ్ళకి మధ్యాహ్నానికి భోజనం క్యారియర్లు తెచ్చి అందించే విధానం ఇది. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని తెచ్చే డబ్బాని టిఫిన్ బాక్స్, టిఫిన్ క్యారియర్ అన్నారు. ఎటుతిరిగీ మహారాష్ట్రులకు భోజనం అంటే చపాతీలు, పుల్కాలే కాబట్టి, చపాతీ పూరీ లాంటి వాటిని టిఫిన్ అనడం ఒక ఆచారం అయ్యింది. అది చూసిన తెలుగు వాళ్ళు వరి అన్నం కన్నా

భిన్నమైన ఆహారాన్ని టిపిన్ అనడం మొదలు పెట్టారు. బొంబాయిలో టిఫిన్ అంటే మధ్యాహ్న భోజనం అనీ, తెలుగులో టిపిన్ అంటే 'అల్పాహారం' అనే అర్థాలు అలా స్థిరపడ్డాయి. రెంటికీ ఉన్న తేడా ఇది! క్రమేణా టిఫిన్ సెంటర్లు, టిఫిన్ హోటళ్ళు తెలుగు నేల మీద విస్తృతంగా ఏర్పడటం మొదలు పెట్టాయి. ప్రొద్దుట పూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా వగైరా పదార్థాలను తిని తీరాలనే రూలు ఏదో వేదోక్తం అన్నంతగా మనం టిఫిన్లకు అలవాటు పడటం మొదలు పెట్టాం.

డైటింగూ, ఆరోగ్య స్పృహల పేరుతో రాత్రిపూట అన్నం మానేసి తేలిక పాటి ఆహారం తీసుకొంటున్నామనే భ్రమలో బట్టర్ నానులూ, విపరీతమైన మషా లాలు, నూనెలూ కలిగిన కర్రీలు తినటానికి అలవాటు పడుతున్నాం. చివరికి ఇదే తెలుగు సంస్కృతి అని ఎక్కడ అనవలసి వస్తుందోనని భయమేసేలా ఉంది పరిస్థితి.

ఆహారంలో తెలుగు దనాన్ని వదులుకొంటున్నాం. ఆహారంలో ఆరోగ్యంతో పాటు స్వారస్యాన్ని, రుచినీ, మాధుర్యాన్నీ కోల్పోతున్నాం. అలనాటి ఆహారాల అందమైన తెలుగు పేర్లను మనం వదిలేశాం. ఏ హిందీ పేరో ఇంగ్లీషు పేరో పెడితే గొప్ప అనుకునే మస్తత్వాన్ని పెంచుకుంటున్నాం. అందమైన పేర్లు మార్చేసి, చంచం జంజం లాంటి పేర్లు పెట్టడం వలన గొప్పవాళ్లం అవుతామనుకోవటం పొరబాటు. బదులుగా మనం సంస్కృతిని కోల్పోతున్నాం. అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకొంటున్నాం.

10. నెయ్యి

మనం తీసుకొంటున్న ఆహార పదార్థాలలో బ్రహ్మ పదార్థాలు, విశ్వామిత్రుడి సృష్టి అనదగిన వెన్నో ఉన్నాయి. మనలో ఆరొగ్య స్పృహ తగ్గి పోతున కొద్దీ వీటి సంఖ్య మరింతగా పెరుగుతూ పోతోంది. పాలు, పాలు కావు–నెయ్యి, నెయ్యి కాదు. నూనె, నూనె కాదు. తేనె, తేనె కాదు. ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యేవి కూడా కృత్తిమం అయిపోతున్నాయి. కల్తీదారులు ఇంతగా బరితెగించటానికి మనలో పెరిగిపోతున్న వ్యామోహాలు కొంత వరకూ కారణం అవుతున్నాయి. స్వీట్ షాపుకు వెడితే నీలం రంగు కారప్పూస, బూందీ, పకోడీలు అమ్ముతున్నారు. హోటలుకు వెడితే, ఆకుపచ్చరంగు కలిపిన పాలక్ లాంటి కూరలు వడ్డిస్తున్నారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం అనడిగితే ప్రజలు ఇలా వండితేనే తింటున్నారని సమాధానం చెప్తున్నారు. ఆఖరికి వడియాలక్కూడా రంగులేమిటండీ...? ఇది ఈ యుగంలో బ్రతుకుతున్న మన దౌర్భాగ్యం... అంతే!

నెయ్యి ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన ఒక వరం. కానీ పాశ్చాత్యులు దీన్ని "యానిమల్ ఫ్యాట్" అని చాలా చిన్న చూపు చూస్తారు. ఫ్యాట్ అంటే కొవ్వు. మేదోధాతువు. ఇది చర్మం అడుగున ఉండే పొర. శరీరంలో అదనంగా ఉండే కేలరీలను నిలవబెట్టుకొనే బాధ్యత దీనిది. కేలరీల బ్యాంకు లాంటిది. కానీ, జంతు క్షీరంలో ఉండే నేతి పదార్థం కేలరీలను అందించే ఉత్పత్తి కేంద్రం లాంటిది. నేతిలో జంతు కళేబరాల కొవ్వును కరిగించి కల్తీచేసిన నేతికి నెయ్యి గుణాలు ఎలా ఉంటాయి? నూనె కూడా కొవ్వు కణాలు కలిగిన ద్రవ్యమే. కానీ, నేతికి ఉన్న గుణాలు నూనెకు లేవు. శరీరానికి నెయ్యిమృదుత్వాన్నిస్తుంది. మోటారు మరలలో లూబ్రికేషన్ కోసం ఆయిల్ ఉపయోగ పడినట్టే నెయ్యి శరీరానికి ఉపయోగ పడుతుంది. అందుకని నెయ్యికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చింది.

అగ్నికి ఆజ్యం అంటారు. నాలుగు చుక్కలు నెయ్యి వేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. కడుపులో జాఠరాగ్నిని కూడా ఈ విధంగానే నెయ్యి వర్ధిల్ల చేస్తుంది. నూనె జీర్ణశక్తిని చంపుతుంది. నేతికీ, నూనెకీ ఈ తేడాని ఆయా ద్రవ్యాల ప్రభావంగా చెప్తారు. నూనెనూ ఒకే గాటన కట్టే ఆలోచనా విధానాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం అంగీకరించదు.

నెయ్యి జాఠరాగ్ని వర్ధకం అయితే, నూనె జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసేదిగా ఉంటుంది. నెయ్యి పేగులను దృఢతరం చేస్తుంది. నూనె పేగులకు చెరుపు చేస్తుంది. నెయ్యి చలవ నిస్తుంది. నూనె వేడి చేస్తుంది. నెయ్యి, వాత పిత్త కఫ ధాతువులను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. నూనె, ఈ మూడింటినీ వికారింప చేసి అనేక వాత వ్యాధులను, పైత్య వ్యాధులనూ పెంచుతుంది. నేతిని కొన్ని చుక్కలు వేసుకొంటే సరి పోతుంది. నూనెని గరిటలతో పోసుకోవాలసి వస్తుంది.

నెయ్యి తాజాగా కాచినదై ఉండాలి. కమ్మని రుచీ, వాసనలు అందులో పదిలంగా ఉండాలి. అది అగ్నిని పెంచేదిగా ఉంటుంది. కానీ, నేతిని ఇష్టారాజ్యంగా వాడితే అది ప్రమాదకరమే అవుతుంది. నాలుగు చుక్కలు నెయ్యివేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది గానీ, ఓ చెంబుడు నూనె గుమ్మరిస్తే, ఆ అగ్ని చల్లారి పోతుంది. కడుపులోకి వెళ్ళిన నెయ్యి కూడా ఇలానే ప్రవర్తిస్తుంది. నేతిని తినవచ్చునన్నారు కదా అని నేతికోసం అగ్రహారాలు అమ్ముకోవటం కూడా అవివేకమే అవుతుంది.

11. పాలు - జున్ను మంచీచెడూ

మనుషుల్లాగానే పశువులూ తమ బిడ్డలకు ఇచ్చుకోవటానికే పాలపొదు గులున్నాయి. దూడల మూతులు బిగియగట్టి గడుసరులు పాలు పితుక్కొంటున్నారు. జీవనపోరాటంలో మనిషికోసమే ప్రకృతి సంపద కాబట్టి, పాలను కూడా నీరు, విద్యుత్తు లాగానే సక్రమంగా వాడుకోవాలి. మనుషుల విషయంలో ఐదేళ్ళ వరకూ

తల్లి తన బిడ్డకు పాలిచ్చి పెంచుతుంది. కానీ, పశు సంతతిని తొలి రోజు కూడా పూర్తిగా తల్లిపాలు తాగనీయకుండా అడ్డుకొంటున్నాం. జున్నుపాలు మనక్కావాలి గదా...!

పాలు అత్యంత ప్రాచీన తెలుగుపదం. పాలు, పెరుగులాంటి శబ్దాల మూలాలు తెలిస్తే తెలుగు ప్రజల సంస్కృతి, ప్రాచీనతల గురించి మనకు ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. చేంప్(చేపు), పాల్(పాలు), పిండ్ (పిండు), పిస్ఉక్ (పిసుకు), సల్(చల్ల) పదాలు తెలుగు మూలభాష (ప్రోటో తెలుగు)లో కనిపిస్తాయి. ఈ మూలభాషకు జి. బ్రొన్నికోవ్ లాంటి కొందరు విదేశీ భాషా వేత్తలు "ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ" పేరుతో నిర్మాణాత్మక ఊహతో ఒక నిఘంటువును నిర్మించారు. దీని ఆధారంగా పరిశీలిస్తే, పెంపుడు జంతువులు, మొక్కలు, బంధుత్వాలు, వ్యవసాయరీతులకు సంబంధించి తెలుగులో స్వతంత్ర పదజాలం దొరుకుతుంది. అనాదిగా తెలుగు నేల గేదె పాలకు ప్రసిద్ధి. కృష్ణా గోదావరి మధ్యప్రాంతాన్ని మాహిష మండలం (మైసోలియా) అని 2,౦౦౦ ఏళ్లనాటి గ్రీకులు పిలిచారు.

పడ్డ, దడ్డె, దడ్డ, బర్రె, పెయ్యలాంటి పదాలు మూల ద్రావిడ భాషలోనే ఉన్నాయి. గేదె పదం తెలుగు, కొండ, కువీ భాషలలో ఉన్నట్టు %ఈజూఈష్ట్ర% 2,౦౦౦ పేర్కొంది. సెమెటిక్ భాషల్లో 'పర్ర్' శబ్దానికి కోడెదూడ అని అర్థం. బర్రెకు ఇది మూలరూపం కావచ్చు.తొలి ద్రావిడ ప్రజలు తెలుగు నేలమీదకు చేరే నాటికి పాడిపంటల గురించి తెలిసిన వారే ననటానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ!

మరగకాచిన పాలని ఆనువాలు (ఆనుషపాలు) అంటారు. నీరు ఇగిరేవరకూ కాచి, చల్లని చోట నిలవబెట్టే ప్రక్రియని లూయిస్ పాశ్చర్ పేరుతో పాశ్చురైజషన్ అని పిలుస్తారు. ఆధునికంగా, అల్ట్రాపాశ్చురైజేషన్ ప్రక్రియలో అత్యధికంగా వేడినిచ్చి పాలను కాస్తున్నారు. ఫ్రిజ్జులో పెట్టకుండా పాలు నిలవుండేందుకు ఈ ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతోంది. మైక్రో ఫిల్టరేషన్ ప్రక్రియలో హానికర బాక్టీరియాని పూర్తిగా వడగట్టవచ్చునీ, అందువలన ఆ పాలను కాయక పోయినా నిలవుంటాయనీ అంటున్నారు. పాలు పాలిస్తున్నాయి మన శరీరాన్ని!

భారతదేశానిది పాల ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానం. తర్వాత అమెరికా జెర్మనీ వస్తాయి. మన గ్రామాలలో ఈనాటికీ దేశీయ పద్ధతి లోనే పాడిపరిశ్రమ నడుస్తోంది. కానీ, పశ్చిమ దేశాలు పాల సముద్రాలను సృష్టించుకో గలుగుతుండగా, తెలుగు నేల మీద గేదెపాల ఉత్పాదకత పెంపొందించే పరిశోధనలు ఆశించిన స్థాయిలో జరగడం లేదు. పైగా కల్తీపాలతో ఆరోగ్యహాని కూడా కలుగుతోంది.

పాలలో బియ్యం పోసి ఉడికించిన పాయసం బలకరం. పిల్లలకు, వయో వృద్ధులకు మంచిది. అందుకే పరమాన్నం అయ్యింది. రాత్రిపూట వేడన్నంలో పాలు పోసుకొని తింటే వాతం తగ్గు తుంది మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. కోపాలకు పాలు ఔషధం. పాలలో సగం నీళ్ళు కలిపి, నీరు ఆవిరయ్యే వరకూ మరిగించిన పాలు తాగితే, తేలికగా అరుగుతాయి. బాగా కాయని పాలు పైత్యాన్నికల్గిస్తాయి.

గర్భవతులు, బాలింతలు, మంచాన పడి లేచిన వారికి పాలు మేలు చేస్తాయి. దప్పిక తీరుతుంది. లైంగిక కార్యం తరువాత పాలు సేవిస్తే పునఃసమాగమం ప్రాప్తిస్తుంది. రాగి, వెండి, బంగారం, స్టీలు, కంచు అయస్కాంత పాత్రలలో ఉంచిన పాలు మంచివి. కుండ పాలు అన్నిటికన్నా శ్రేష్టం. కాయటానికి, త్రాగటానికి, తోడుపెట్టుకోవటానికి, చిలకటానికి, నిలవబెట్టుకోవటానికి, కుండని మించింది లేదు. పాలను పిండించుకొని తెచ్చుకొని దాలిగుంటలో, సన్నసెగన కాచుకున్నకుండపాలకు సాటిలేదు.

పుడుతూనే తల్లి పాలకోసం వెదకులాడటం స్తన్యజీవుల లక్షణం. సత్తెకాలపు రోజుల్లో తల్లిపాలు లేకపోతే, ఇంకో దాది వచ్చి పాలిచ్చేది. డబ్బాపాలు మన సంస్కృతి కాదు. దీన్ని ఇంగ్లీషు వారే తెచ్చారు. డబ్బాపాల కంపెనీ ప్రచారం నమ్మి, కొత్త తల్లులు పోతపాలే బలం అనుకొంటున్నారు. తల్లి పాలకు సాటి రాగల వేమీ లేవు. ఆమ్లగుణంలో తేడా వలన పోతపాలు తాగే పిల్లలకు శరీరంలో లవణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం, రక్త హీనత లాంటి బాధలు ఏర్పడతాయి. తెల్లనివన్నీ పాలు కాదు. సోయాపాలు, వరిపాలు, గోధుమపాలు, బాదంపాలు, కొబ్బరిపాలు...వీటిని తెల్లరంగుని బట్టి పాలు అనడమేగాని పాలకూ వీటికీ ఏమీ సంబంధం లేదు.

12. పులిహోర

'పులిహోర' అనేది తెలుగువారి అతి ప్రాచీన ఆహార పదార్థం. బహుశా తొలినాటి వంటకాల్లో ఒకటి కావటం వలనే దీన్ని అత్యంత పవిత్ర మైనదిగా భావిస్తారు. తమ వారసత్వ సంపదలలో ఒకటిగా శుభ కార్యాలకు తప్పనిసరిగా పులిహోరను వండుకుంటారు. తెలుగింటి పచ్చదనం అంతా పులిహోరలోనే ఉంది. పులిహోర వండారంటే ఆ ఇంట పండుగే! దసరా రోజుల్లోనూ, సంక్రాంతి రోజుల్లోనూ రకరకాలుగా పులిహోరను తయారు చేసి నైవేద్యం పెడతారు. శ్రీరామనవమి పండుగ రోజు పులిహోర పంచుతారు.

ఉగాది పచ్చడి లాగానే, తెలుగు ప్రజలు పులిహోరను కూడా తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం వగరూ, చేదూ ఇలా ఆరు రుచుల సమ్మేళనంగా తయారు చేసుకొంటారు. తరతరాలుగా పులిహోర తెలుగువారికి ప్రీతిపాత్రమైన, పవిత్రమైన, ఆహారం కావటానికి ఈ ఆరు రుచుల వైభవమే కారణం. దీనికి వైద్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. చింతపండు రసానికి బెల్లం, పటికబెల్లం, ఆవపిండి, మెంతిపిండి విరుగుళ్లుగా ఉంటాయి. అంటే, చింతపండు కలిగించే దోషాలను ఇవి నివారిస్తాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది. పులిహోరలో బెల్లం, ఆవపిండి, మెంతిపిండి కలిపి వండితే, దానికి ఆరు రుచులూ కలుగుతాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన వంటకం. పులుపు ఎక్కువగా ఉంటే పులిహోర వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటినీ పెంచుతుంది. చింతపండు రసం పరిమితంగానూ, పసుపు, మిరియాలు, కొత్తిమీర, కరివేప ఆకులూ, ఆవపిండీ, మెంతిపిండీ, బెల్లం, ఇంగువ ఇవన్నీ తగు పాళ్ళలోనూ వుంటేనే ఆ పులిహోర దోషాలను కలిగించ కుండా ఉంటుంది.

పులిహోర పేరులో పులి అంటే పుల్లనైనది అనే! పుళి అనికూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పలుకుతారు. పులుపు కలిసిన దానిని పులి అంటారు. పులియోగర' 'పులియోదరై' 'పులిసాదమ్' పేర్లు తమిళంలో కనిపిస్తాయి. కన్నడంలో పులియోగరే లేక పుళియోగరే అంటారు. కన్నడంలో 'ఓగర' అంటే అన్నం. పులి+ఓగరేవపుల్లని అన్నం అనేది కన్నడంలో దీనికి పేరు. "హులి అన్నం" అని కూడా పిలుస్తారు. 'పులివోర' 'పులిహోర' 'పులిహూర' 'పులియోర' 'గుజ్జునోగిరం' 'పులుసన్నం' ఇలా దీన్ని పిలుస్తారు. ఇది చిత్రాన్నం లేదా కలవటకం. సద్ది అని కూడా తీరాంధ్ర ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారని చెప్తారు. పెరుగు కలిపిన పులిహోర ఈ సద్ది కావచ్చు.

పులిహోర ఆరు రుచుల అద్భుత ఆహార పదార్థం. షడ్రసోపేతమైన భోజన పదార్థం ఇదొక్కటే! పులుపు పరిమితంగా ఉంటే ఉప్పు కారాలు కూడా పరిమితంగా ఉంటాయి. ఎంత పుల్లగా ఉంటే అంత ఘనమైన పులిహోర అనే అభిప్రాయం లోంచి బయటకు వచ్చి, ఆరు రుచులనూ తగుపాళ్ళలో మేళవించే వంటకంగా దీన్ని ఆరోగ్యం కోసం ఉపయోగించుకోవాలి.

13. పెసరపప్పుతో వంటకాలు మంచీచెడూ

పెసలు తెలుగు నేలమీద అతి ప్రాచీనకాలంలోనే పండించిన తొలి పప్పు ధాన్యాలలో ఒకటి.

ఈ పెసర శబ్దానికి ఆఫ్రికా భాషల్లో మాతృక ఉంది. యూరేసియాటిక్ భాషలలో pi[c]VlV పదం, ఉరలిక్ భాషలో 'పిస్ల', కర్తివేలియన్ భాషలో 'ప్ --

సాల', ద్రావిడ భాషలలో 'పెసల్' పదాలు కనిపిస్తాయి. ద్రావిడులకు నైలూ నదీ నాగరికత కాలంనుంచే ఆఫ్రికాతో ఉన్న సంబంధాల కారణంగా పెసల్ లేదా 'పిస్లా' శబ్దం తెలుగులో 'పెసలు' గా అవతరించినట్టు అర్థం అవుతుంది. నైలూ కృష్ణదాకా సాగిన జాతుల వ్యాపనానికి, భాషా పురావస్తు పరిశోధనకు, ఇది ఒక సాక్ష్యం.

తెలుగులో పైరు, పచ్చ అనే పదాలకు 'పెసర' శబ్దమే మూలంగా కనిపిస్తుంది. 'పయరు చేను' అంటే పెసర చేను. కాల క్రమంలో పంట చేలన్నింటికీ తెలుగులో పైరు శబ్దమే విస్తరించింది. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘటువు(394) తమిళ, మళయాళాలలో 'పయరు', తుళు భాషలో 'పడెంగి' పర్జి భాషలో 'పయరుల్', తెలుగులో 'పెసలు' సమానార్థకాలని పేర్కొంది. కొలమి. గడబ, నాయికి భాషల మూల భాషలలో 'పెసల్' పదం కనిపిస్తుంది.

పెసల్ని గ్రీకు భాషలో ఫెసయాలస్ అంటారు. ఈ మొక్కకి 'ఫాసియోలస్ ముంగో' అనే వృక్ష నామం ఏర్పడటానికి ఇదే మూలం. మూంగ్ బీన్, మూంగ్ దాల్ అనేవి ముద్దుపేర్లు.

క్రీ.స్తు పూర్వం 6వ శతాబ్దిలో పెసర పంటని కొత్తగా గంగా మైదానాలలో ప్రవేశ పెట్టినట్టు హిస్టరీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ఇన్ ఇండియా(క్రీ.శ 12ంంవరకూ) అనే గ్రంథంలో, వినోద్ చంద్ర శ్రీవాత్సవ (పుట.369) రాశారు. అంతకు పూర్వమే దక్షిణాదిలో, డెక్కన్ భూభాగంలో పెసర పంట ఎప్పటినుంచీ ఉన్నదో నిర్ణయించవలసి ఉంది.

దేవుడికి నివేదన పెట్టడానికి వడపప్పు అంటే నాన బెట్టిన పెసరపప్పునే తెలుగువాళ్ళు ఉపయోగిస్తారు. పెసలు తొలినాటి పప్పు ధాన్యం అనటానికి ఇది కూడా సాక్ష్యమే! ముడి పెసలను నీళ్ళలో మరిగించి చిక్కగా తీసిన కషాయమూ, చెరుకు రసం కాచి పులవ బెట్టి తీసిన మొలాసెస్, ఇటుక రాయి పొడి, శంఖాన్ని కాల్చి తీసిన భస్మం వీటితో క్రీస్తు పూర్వం తొలి శతాబ్దాలనాటి అజంతా బొమ్మల్ని గోడలమీద చిత్రించారని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు.

పెసలు ఆకుపచ్చగా గానీ కొంచెం నలుపు రంగులోగానీ ఉంటాయి. నలుపు పెసలు శ్రేష్ఠం అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. త్రిదోషాలను పోగొట్టి శరీరాన్ని సమస్థితికి తీసుకొస్తుంది. రుచికరంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాతాన్ని హరిస్తాయి. శరీరానికి తేలిక దనాన్ని ఇస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. షుగరు వ్యాధిలో మేలుచేసేవిగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఇంకా కొన్నివిటమిన్లు కలిగిన మంచి పోషక విలువలున్న ఆహార పదార్థం ఇది.

చైనాలో దీన్ని లుడౌ అని పిలుస్తారు, మనకన్నా చైనా వాళ్ళు దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వేడిని తగ్గిస్తుందని వడదెబ్బ కొట్టినప్పుడు, చెమట కాయలు, దురదలు దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడు దీన్ని వాడిస్తారు. ఆహారంలో విష దోషాలు ఏర్పడినప్పుడు ఇది విరుగుడుగా పని చేస్తుందని చైనీయులకు ఒక నమ్మకం. కాలిన గాయాలతోనూ, ఎప్పటికీ మానని పుళ్ళతోనూ బాధపడ్తున్నవారికీ, ఆపరేషన్లు అయిన వారికీ చైనీయులు తప్పనిసరిగా పెసలు వండి పెడతారు.

నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, వైరస్ సంబంధ వ్యాధులున్న వారికి పెసరతో వంటకాలు చేసి పెట్టాలని అయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చెబుతోంది. మనవాళ్ళు ఏ కారణంచేతో పెసరని చీము పట్టేదని దూరంగా ఉంచుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇలాంటి నిషేధాలేవి చెప్పలేదు. పైగా తప్పనిసరిగా వండి పెట్టాలని సూచించింది

చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారుని 'కట్టు' అంటారు. పెసరపప్పుకు ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళుపోసి సగం నీళ్ళు మిగిలేంత వరకూ మరిగించి తాలింపు పెట్టి కట్టుని తయారు చేస్తారు. పొయ్యిమీంచి దింపిన తర్వాత దానిమ్మ గింజలు, ద్రాక్ష, టమోటా లాంటివి కొద్దిపాటి పులుపు కోసరం కలిపి అన్నంలో ఆధరవుగా పెసర కట్టుని తీసుకోవచ్చు. రాత్రిపూట తేలికగా అరిగేందుకు ఇది బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. పెసరకట్టుని చైనా వాళ్ళు తీపి కలిపి అతి చల్లగా తాగుతారు. మూంగ్ బీన్ సూప్ అని ఇంగ్లీషు పేరు పెడితే మనంకూడా ఇష్టంగానే తాగుతాం. పెసరకట్టు అనగానే ముక్కు మూసుకొని పక్కన పెడతాం.

పెసర పప్పు, బియ్యం కలిపి అన్నం వండి, మిరియాలు, జీలకర్ర నేతిలో వేయించి కలిపి కమ్మగా తాలింపు పెట్టిన వంటకాన్ని పెసర పులగం అంటారు. ఇది చలవ చేస్తుంది. విరేచనాల వ్యాధిలోనూ, అన్ని వాత వ్యాధుల్లో, కంటి వ్యాధుల్లో ఔషధంగా ఉపయోగ పడుతుంది. మనం ఇష్టంగా తినే ఇడ్లీ కన్నా ఎక్కువ మేలుచేసే పోషక పదార్థం పెసలు. దీనితో వండిన 'పులగం' అంటే మనం తినం కాబట్టి, 'కటుపొంగలి' అని ఏ అరవ్వాళ్ళ వంటకమో అనిపించేలా హోటళ్ళవాళ్ళు వడ్డిస్తుంటారు.

14. మినప్పప్పుతో వంటకాలు మంచీచెడూ

మినుముల పుట్టుక భారత దేశంలోనే జరిగిందని వృక్ష శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. తెలుగువారి తొలినాటి పప్పు ధాన్యాలలో మినుములు ఒకటి. కౌటిల్యుడు అర్థశాస్త్రంలోనూ, చరకుడు చరక సంహితలోనూ 'ఉరద్,' 'మాష'

పేర్లతో వీటిని ప్రస్తావించారు. ఆయుర్వేదంలో మాష కి ప్రాధాన్యత ఎక్కువ. మహామాష తైలం లాంటి ప్రసిద్ధ ఔషధాలున్నాయి. మినుము పేరు చెప్పగానే ఆయుర్వేద వైద్యులకు మాంసధాతువును పెంపొందింపచేసే పప్పుధాన్యంగా మినుములు గుర్తుకొస్తాయి! లైంగిక పరమైన ఉద్దీపనాన్ని కలిగించే గుణం దీనికి ఉంది. అందుకే, ఉద్దులు అనే పేరు వీటికి ఏర్పడింది. నల్లని పొట్టు తీయగానే తెల్లని చాయ బైటపడుతుంది కాబట్టి పొట్టు తీసిన పప్పుని చాయపప్పు అంటారు.

మినుములు, ఎనువులు (నువ్వులు), ఇనుము, ఎనుము(గేదెలు), వీటన్నింటి లోనూ 'నల్లగా ఉండేవి' అనే అర్థమే ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది. ఉద్దుపప్పు, ఉద్దులు అని కూడా వీటిని పిలుస్తారు. ఉద్ది అనే తెలుగు దేశ్య పదానికి– ఈడు, జోడు, జత అనే అర్థాలు కనిపిస్తాయి. రెండుబద్దలను జతపరచిన పప్పు ధాన్యం అనే అర్థంలో 'ఉద్ది' కనిపిస్తుంది. ద్విదళ–బైదళ–బేడ లాగానే, 'ఉద్ది'కూడా రెండు బద్దలు కలిసిన గింజ. మరాఠీలో 'ఉడద్', సంస్కృతంలో ఉరద్ అంటారు. తమిళంలో ఉలుంతు అనీ, కన్నడంలో ఉద్దిన బేలీ అనీ అంటారు

పాళీ భాషలో మినుము అనే పదం మీ–డిల్, మిండిల్ గా మారిందని (DEDR4862) చెప్తోంది. రుబ్బిన మినప్పిండిని 'ఇడి'అనీ, ఇడితో వండేది కాబట్టి 'ఇడిలీ(ఇడ్లీ)' అనీ దీనివలనే పిలిచివుండవచ్చు. అప్పడం, అప్పచ్చి, పప్పు, గారె,వడ, వడియం, ఊరుబిండి, పచ్చడి, సున్నిపొడి, సున్నిపిండి, సున్నుండలు, చక్కిలాలు, కారప్పూస, పాలతారికలు, పునుగులు ఆఖరికి జిలేబీ కూడా మినప్పిండితో తయారయ్యేవే!

సంస్కృతంలో మాష అంటే మినుములు. ఇంగ్లీషలో 'బ్లాక్ గ్రామ్' అంటారు. 'గ్రామ్' అంటే చాలా తక్కువ బరువైనదని! మినప గింజంత బరువుని, మాషయెత్తు అని మనం పిలిచినట్టే, మినుమంత బరువుని 'గ్రాము' అని ఇంగ్లీషులో పిలిచారు. రెండూ ఒకే పద్ధతిలో ఒకే అర్థం ఏర్పడటం కాకతళీయమేనా...?మినుముల్లాంటి ఆకారంలో కురుపులు కలుగుతాయి కాబట్టి, మాష శబ్దాన్ని బట్టి, మసూరి, మసూరిక లేదా మశూచికా పేర్లు ఏర్పడ్డాయి.

తీపి రుచిని, స్నిగ్ధ గుణాన్నీ కలిగి ఉంటాయి కష్టంగా అరిగే స్వభావం వీటిది. అల్లం కొత్తిమీర, జీలకర్ర, మిరియాలు ఇలాంటివి జీర్ణ శక్తిని పెంచుతాయి కాబట్టి, జీర్ణశక్తి మందంగా ఉండే వారు, మినప్పిండిండితో వంటకాలు వీటితో కలిపుఇ వండుకోవటం మంచిది. గారెల్ని అల్లం పచ్చడితో తినమనేది ఇందుకే! నిజానికి మినుములు వాతాన్ని తగ్గించి వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. సున్నుండల ప్రయోజనం ఇదే! లైంగిక శక్తినీ, ఆసక్తినీ పెంపొందింపచేస్తాయి. ఉప్పుల గొప్పా

వయ్యారి భామ అనే జానపదగీతంలో ఈ చరణాన్ని గమనించండి: చాయాపప్పూ, నెయ్యీ బెల్లం తింటే నీ మొగుడు నీకైనట్టే ...అని! మినప్పిండితో చేసిన వంటకాలు శరీరానికి మంచి పోషణనిస్తాయి. ఎప్పుడూ...? తేలికగా అరిగే విధంగా వండుకున్నప్పుడు! చక్కగా వండుకొని సక్రమంగా తింటే మినుములు ఇనుములే!!!

15. రాగి సంకటి తిరుగులేని ఆహారం

ఆఫ్రికా నుంచి ఇక్కడకు వచ్చిన వాటిలో రాగులూ, ఉన్నాయి. మన ఆహార ద్రవ్యాలలో రాగులు అత్యంత ముఖ్యమైనవి. ఒక విధమైన ఎరుపు రంగులో ఉంటాయని రాగి లోహానికి కూడా ఆ పేరు ఇలానే వచ్చింది.

రాగుల్ని ఫింగర్ మిల్లెట్ అంటారు. ఇది ఆఫ్రికా జాతి మొక్క. ఎల్యూజైన్ కొరచానా అనేది దీని వృక్ష నామం. ఆఫ్రికా, ఆసియా దీని ఉత్పత్తి స్థానాలు. భారత దేశం ఎక్కువగా పండిస్తోంది. అన్ని రకాల ఉష్ణోగ్రతలకూ తట్టుకో గలిగే మొక్క. కర్ణాటక రాష్ట్రం దీని ఉత్పత్తికి ప్రసిద్ధి. తెలుగు వాళ్ళు తైదులు, తయిదలు. తవిదలు అని పిలుస్తారు.

ప్రపంచం అంతా రాగి పిండితో 'ముద్ద' (cakes), అన్నం, సంకటి లేదా ఇతర ఆహర ద్రవ్యాలు (puddings), జావ, అంబలి లేదా సూపు (porridge) తయారు చేసుకొంటున్నారు. రాగి పిండిని ఉడికించి ముద్దలాగా చేసుకొని పులుసు, చారు లేదా సాంబారు కలుపుకొని ఉదయాన్నే ఉపాహారంగా తింటారు. రాగి పిండితో మందపాటి అట్టు లేదా పలుచని పుల్కాలు కూడా వీళ్ళు చేసుకొంటారు.

రాగులను మొక్క గట్టి ఎండించి మరపట్టించుకుంటే ఆ పిండిని రాగి మాల్ట్ అంటారు. మొక్క గట్టినందువల జీవనీయ విలువలు ఇందులో పెరుగుతాయి. రాగి సంకటి, రాగి ఉప్మా, రాగి అట్టు, రాగి పూరి, రాగి చపాతి, రాగి పకోడీ అన్నీ రాగి మాల్ట్ తో చేసుకోవచ్చు. రాగి మాల్ట్ తో చేసిన సంకటి శరీరానికి దృఢత్వాన్ని ఇస్తుంది. రాగి సంకటిలో మనం వండుకున్న కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి ఏదయినా కలుపుకొని తినవచ్చు.

మహారాష్ట్రలో భాక్రీ, ఉత్తర కర్ణాటకలో భక్రీ అనేవి రాగి రొట్టెలు. పుల్కాలాగా కాల్చుకొని తింటారు. రాగి అట్టుని పోలెలు అంటారు. నేపాల్ లో రాగి పిండిని గట్టిగా ఉడక పెట్టి, అన్నం కలుపుకున్నటు కూరలు వగైరా కలుపుకొని తింటారు. డీడో అనే వంటకంగా వాళ్ళు పిలుస్తారు.

పాలిష్ పట్టిన తెల్ల బియ్యం అన్నం తినే వారికిమెథియోనైన్ అనే ఎమైనో యాసిడ్ కావలసినంత అందదు. అందువలన మెదడు పని తీరు తగ్గిపోవటం, నరాల నిస్సత్తువ ఏర్పడతాయి. తెల్లన్నం తినే ఎవరికైనా ఈ బాధ తప్పదు. జొన్నన్నం లో కూడా ఇవి తక్కువే! రాగిలో ఇది బాగా ఉంటుంది. అందుకని ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా రాగుల్ని తినాలి. చంటి పిల్లలకు అన్నప్రాశన అయిన తరువాత రాగి మాల్టుని తేనెతో కలిపి కొద్దికొద్దిగా అలవాటు చేయటం మంచిది. వియత్నాంలో పచ్చి బాలింతలకు పది రోజుల పాటు రాగులతో ఏదో ఒక వంటకంగా చేసి పెడతారు. తమిళనాడులో కాళీమాతకు రాగి పిండి ప్రసాదం పెడతారు. శ్రీలంకలో రాగిని కురక్కన్ అంటారు. కురక్కన్ రోటీలను ఎక్కువగా తింటారు. ఉసిరి కాయంత చిన్న రాగి ముద్దలు తీసుకొని మాంసం కూరలో కలుపుకొని తింటారు. ఈ రాగి ముద్దని తల్లప అంటారు. బియ్యప్పిండి, రాగి పిండి కొబ్బరి కోరు కలిపి ఉడికించిన వంటకాన్నికేరళలో 'పుట్టు' అంటారు. ఉదయం పూట తినటానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

మొక్క గట్టి ఎండించిన రాగుల్ని దోరగా వేయించి మరపట్టిస్తే, రకరకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. రాగి పిండిని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి, అందులో జీడి పప్పు, వేరుశనగపప్పులపొడిని ఎత్తుకెత్తుగా కలిపి తగినంత నెయ్యి వేసి కట్టిన రాగి లడ్డు ఎక్కువ బలకరంగా ఉంటుంది. ఎదిగే పిల్లలకు స్కూలు నుండి ఇంటికి రాగానే పెట్టదగిన వాటిలో ముఖ్యమైనది. దీని వలన పిల్లలు పొడవు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

16. శనగపప్పుతో వంటకాలు - మంచీచెడూ

పప్పుధాన్యాలకు రారాజు శనగలు. భారత దేశంలో దొరికే దేశవాళీ శనగలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గిరాకీ ఎక్కువ. నాణ్యమైన పప్పుధాన్యంగా వీటికి పేరు. శనగలు నూరుశాతం భారతీయులపంట.

వేదకాలం నుండీ శనగలను ఆహార ద్రవ్యంగా తీసుకొనే అలవాటు మనకుంది. యజుర్వేదంలో శనగల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. బౌద్ధ, జైన గ్రంథాలలో కూడా శనగల గరించి ఉంది. క్రీ. పూ వెయ్యేళ్ల నాటికే గ్రీసు, టర్కీ, రోమ్ దేశాల వారికి శనగలను ఎగుమతులు చేశారు కూడా! సింధూ నాగరికత త్రవ్వకాలలో

శిలాజాలుగా మారిన శనగలు దొరికాయి. అవి 'ద' అక్షరం ఆకారంలో ఉండే శనగలకు దగ్గరగా ఉండటంతో వాటి ప్రాచీనత లోకానికి వెల్లడయ్యింది.

నానబెట్టి సాతాళించిన శనగలను గుళ్లలో దేవుడి ప్రసాదంగా పెడతారు. పేరంటాలకు, శుభకార్యాలకు తెలుగువారు శనగలను నానించి వాడతారు. ఇవన్నీ శనగలు మన ప్రాచీన ధాన్యాలలో ఒకటి అనటానికి సాక్ష్యం. నవధాన్యాలలో శనగలు కూడా ఉన్నాయి. తొమ్మిది ధాన్యాలను తొమ్మిది గ్రహాలకు అంకితంగా భావిస్తారు. శనగలు బృహస్పతికి ప్రీతిపాత్రంగా అర్పిస్తారు.

చణకము, సనగలు, శనగలు, సెనగలు, సనగలు, సనిగలు అనే పేర్లతో వీటిని తెలుగులో పిలుస్తుంటారు. చిన్నగింజగా ఉన్న వాటిని . వీటిని, చిర్రి శనగలు, దేశీ శనగలు, నల్ల శనగలు, చోళాలు అని కూడా అంటారు. తమిళ భాషలో కటలై, తుళు–కన్నడ భాషల్లో కడలె అంటారు. సైసర్ ఆరియంటం అనేది దీని వృక్షనామం. చన, చెన్నా అని హిందీ ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. సంస్కృత "చణక" పదం తెలుగులో శనగ, హిందీలో చెనా అనే పేర్లకు మూలం కావచ్చునని పండితులు చెప్తారు.

ఇవి భారత ఉపఖండంలోనూ, ఇథియోపియాలోనూ, మెక్సికోలోనూ పండుతాయి. దీనికి బెంగాల్ గ్రామ్ అనే ఇంగ్లీషు పేరు భారతదేశంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. తక్కిన ప్రపంచం అంతా 'చిక్పీ' అని పిలుస్తారు! చికెన్'పాక్స్ లేక చిన్నమ్మవారు వ్యాధిలో శనగగింజ ఆకారంలో పొక్కులొస్తాయి. చిక్' పీ అనే పేరును బట్టి ఆ వ్యాధిన చికెన్'పాక్స్ అన్నారు. అంతేగానీ, చికెన్'పాక్స్ కి, చికెన్ కి ఏ సంబంధం లేదు. అది chich అనే ఫ్రెంచి పదంలోంచి వచ్చిందని ఆక్స్ ఫర్డ్ నిఘంటవు పేర్కొంది.

శనగపప్పుని శనగబేడలనీ, బేడపప్పు అనీ పిలుస్తారు. శనగలు ద్విదళ బీజాలు కాబట్టి, బైదళం (ద్విదళంవరెండు పప్పు బద్దలు) అనే పదం, బయిదళం, బద్ద, బేడ పదాలకు దారితీసి ఉంటుందంటారు. కందిబేడ, పెసరబేడ, శనగబేడలు ఇలా ఏర్పడ్డాయి. మెడిటేరియన్ ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా పండే గుండ్రటి శనగల్ని బఠాణీ శనగలనీ, బొంబాయి శనగలనీ, కాబూలీ శనగలనీఅంటారు. అమెరికాలో గార్బంజో శనగలుగా ప్రసిద్ధి. వీటిలో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా ఇవి పురుషత్వాన్ని తగ్గిస్తాయని వైద్య గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. ఆరోగ్య పరంగా నల్లశనగల గుణాలు ఈ గుండ్రటి శనగలకు లేవు. ఇవి షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి మేలే చేస్తాయని ఇటీవలి

పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. ఈ శనగలను తిన్నప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజు శాతం తగ్గడాన్ని గమనించారు. ఈ సుగుణం గుండ్రటి బఠాణీ శనగలకు లేదు.

శనగలకు సంస్కృతంలో హరిమంథ, సకలప్రియ అనే పర్యాయాలు కూడా ఉన్నాయనీ, వేడినీ రక్త దోషాలనీ తగ్గిస్తాయనీ, వాతాన్ని బాగా పెంచుతాయనీ భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత కలుగుతాయి. పుట్నాల పప్పు లేదా వేయించిన శనగపప్పు కూడా ఇదే గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. నానబెట్టి, కొద్దిగా మొలకలొచ్చాక ఆ శనగలను సాతాళించుకుని తింటే ఎక్కువ గుణకరంగా ఉంటాయి. శనగపప్పు, శనగపిండి, శనగలు వీటిని చాలా పరిమితంగా వాడటమే మంచిదని భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథం హెచ్చరిస్తోంది.

17. సజ్జల అన్నం గొప్ప ఆహారం

సజ్జకం అనే తెలుగు పదానికి మనోహరమైన అని అర్థం. సజ్జలు అలాంటివనే అర్థంలో ఆ పేరు వచ్చి ఉండాలి. సంస్కృతంలో సర్జః అంటారు. దీన్ని బట్టే సజ్జ అనే పదం ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

ఇటు ఆసియా నుంచి అటు ఆఫ్రికా వరకూ సజ్జలు అనాదిగా పండుతూనే ఉన్నాయి. ఆఫ్రికా లోనే పుట్టి, క్రీ. పూ. 2,000 నాటికే భారత దేశానికి సజ్జలు వచ్చి ఉంటాయని చరిత్రకారులు ఊహిస్తున్నారు. సజ్జల్ని తెలుగులో గంటెలు అనికూడా పిలుస్తారు. బెంగాలీ భాషలో బాజ్రా, తమిళంలో కంబు, మళయాళంలో మట్టారీ ఇలా ఒక్కో భారతీయ భాషలో వీటికి ఒక్కో పేరుంది. భారతదేశంలోనే అతి ప్రాచీనకాలం నుంచి పండిస్తున్నా, దేశవ్యాప్తమైన ఒక పేరు వీటికి లేకపోవటం ఆశ్చర్యం!

సజ్జలంటే కోళ్ళకు, పశువులకూ మేతగాపెట్టేవనే దురభిప్రాయం మనలో చాలామందికి ఉంది. అది అపోహ అనీ, మనుషులు తిని తీరవలసినవనే భావన కలిగించవలసిన బాధ్యత సామాజిక కార్యకర్తల మీద ఉంది. తక్కువ నీరు, తక్కువ సారవంతమైన నేలల్లో కూడా ఇవి బాగా పండటంతో, గోధుమలు, వరీ పండని చోట వీటిని పండిస్తున్నారు. అలా ఆపద్ధర్మంగా పండించటాన్ని ఫోర్స్ట్ ప్రొడక్షన్ అంటారు. నిజానికి, సజ్జమొక్కలు మొలిచిన నేల సారవంత మౌతుందని శాస్త్ర వేత్తలు చెప్తున్నారు. సోయా పంటలకు చీడపీడలు సోకకుండా, భూమి లోంచి

మొక్కలోకి ప్రవేశించే కొన్నిరకాలపురుగులు (నెమటోడ్స్) రాకుండా ఉండేందుకు సజ్జల్ని అంతరపంటగా వేయటం మంచిదనేది శాస్త్రవేత్తల సలహా!

"పెంసీడియం టైఫాడియం" అనే వృక్ష నామం కలిగిన సజ్జలు మనకు ఎక్కువగా పండుతున్నాయి. వీటిని పెరల్ మిల్లెట్, ఇటాలియన్ మిల్లెట్ అని కూడా అంటారు. అమెరికాలో పిల్లితోక ధాన్యం– Cat Tail Millet అంటారు. యూరప్ లో క్యాండిల్ మిల్లెట్ అనే పేరు ఎక్కువ వ్యాప్తిలో ఉంది. సజ్జచేను దగ్గరికి వెళ్ళి చూస్తే, సజ్జకండెలు నిలబెట్టిన కొవ్వొత్తుల్లా ఉంటాయని ఈ పేర్లు వచ్చి ఉంటాయి. ఇంగ్లీషు వాళ్ళు సజ్జల్ని బాడీ బిల్డింగ్ సీడ్స్ అని పిలవడాన్ని బట్టి ఈ ధాన్యం ప్రాముఖ్యత అర్థం అవుతోంది. దేహదారుఢ్యానికి, ధాతు వృద్ధికీ, శక్తికీ ఉపయోగపడతాయని! ప్రస్తుతానికి చవకగానే దొరుకు తున్నాయి. అందుకని సజ్జలతో రకరకాల ఆహార పదార్థాలు తయారుచేసుకొని తినటం ప్రత్యేకంగా అలవరచు కోగలగాలి.

మొలకెత్తిన సజ్జల పిండిని సజ్జమాల్ట్ అంటారు. మొలకెత్తిన తరువాత సజ్జల్లో ప్రొటీను అనేక రెట్లు వృద్ధి చెందుతుంది. అందుకని సజ్జ మాల్టు వాడకమే శ్రేష్ఠం. బియ్యప్పిండితోనూ, గోధుమపిండితోనూ చేసుకునే వంటకాలన్నింటిని సజ్జ పిండితో కూడా చేసుకోవచ్చు..విటమిన్లు, మినరల్స్ ప్రొటీన్లు ఎక్కువగానూ, కేలరీలు తక్కువగానూ ఉండే సజ్జ మాల్ట్ ఎక్కువ ప్రయోజనకారి అని మనం గుర్తించాలి.

సజ్జప్పాలు అంటే సజ్జ పిండితో చేసే భక్ష్యాలే! కానీ మనం మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వలతో చేస్తున్నాం. పేరుమాత్రం అదే గాని గుణాలు వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి కదా...! సజ్జ బూరెలు, సజ్జ గారెలు, సజ్జ చక్కిలాలు, సజ్జ చేకోడిలూ అన్నీ సజ్జ పిండితో చేసుకోవచ్చు. సజ్జపాయసం, సజ్జ జావతో చేసిన సూపు సజ్జ రవ్వ ఉప్మా తేలికగా అరుగుతాయి.

సజ్జల్లో ప్రొటీను, రాగుల్లో కేల్షియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, ఈ రెండింటినీ కలిపి వాడుకొంటే వరి అన్నానికి నిజమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా శరీరానికి అందించగలుగుతాం. రెండూ మొలకెత్తించటానికి అనువుగా ఉండే ధాన్యాలే! మొలకెత్తిన ధాన్యం మరింత తేలికగా అరుగుతాయి! సజ్జల్ని పశు పక్ష్యాదులకే కాదు, పిల్లాజెల్లలక్కూడా పెట్ట దగినవి. స్థూలకాయం, పెద్ద బొజ్జ తగ్గడానికి మొలకెత్తిన సజ్జలు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

ఆరోగ్యం కోసం

తొలినాటి ఆహార సంస్కృతి

ఆరోగ్యం కోసం తొలినాటి ఆహార సంస్కృతి

1. మన ఆహారం - మూలాలు

తెలుగు, మరాఠీ, మరికొన్ని ఇతర భాషల వ్యావసాయిక పదజాలాన్ని ఆధారం చేసుకొని క్రీ. పూ. 2,500 నాటికే తెలుగు నేల మీద పూర్వ ద్రావిడ భాష ప్రారంభం అయి ఉంటుందని ఫ్రాంక్లిన్ సి సౌత్ వర్త్ (Professor Emeritus of South Asian Linguistics, University of Pennsylvania, the First Historian who identified the earliest presence of the proto Dravidian Culture) పేర్కొన్న అంశాన్ని మనం ఇక్కడ తప్పనిసరిగా అధ్యయనం చేయాలి.

దక్షిణ, మధ్య భారత దేశీయ ప్రాంతాలలో, ముఖ్యంగా దిగువ గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతంలో దక్షిణ భారత దేశపు కొత్త రాతి యుగ సంస్కృతి ప్రారంభం అయ్యిందని ఆయన అంచనా వేశారు. గుల్బర్గా, రాయ చూరు, బళ్ళారి, కర్నూలు జిల్లాలలో దొరికిన పురావస్తు ఆధారాలు దీనిని ఋజువు చేస్తున్నట్టు ఆయన పేర్కొన్నారు.

తూర్పున కృష్ణా–గోదావరి ముఖ ద్వారాల నుండీ, పడమట ధార్వార్ వరకూ ఈ తొలి ద్రావిడ సంస్కృతి నడిచిందని చెబుతూ, ఈ ప్రాంతంలో ఆ సమయానికి మరొక భాషా కూటమికి చెందిన ప్రజల ఉనికి ఏదీ దొరకనందు వలన తెలుగు నేల మీద కొత్త రాతి యుగం సంస్కృతిని తొలి ద్రావిడ సంస్కృతిగా భావించవలసిన అవసరం ఉన్నదని సౌత్ వర్త్ ప్రతిపాదించారు.

ఈ తొలి ద్రావిడ ప్రజలు తెలుగు నేల మీదకు సెంట్రల్ ఆసియా లేదా పశ్చిమ దేశాల నుండి కృష్ణా గోదావరీ ముఖద్వారాల లోంచి ప్రవేశించి ఉంటారన్నారు. నైలూ తీరం నుంచి బయల్దేరి వచ్చిన ప్రజల ద్వారా తెలుగు నేలమీద ద్రావిడ భాషావతరణం జరిగి ఉంటుందని తొలిసారిగా ఒక నిర్మాణాత్మక ఊహను ప్రపంచానికి అందించిన పరిశోధకుడు సౌత్ వర్త్. బెర్నార్డ్ సార్జెంట్, సి ఏ, డయోప్ లాంటి పరిశోధకులు ఈ వాదానికి ఊపిరి పోశారు. ద్రావిడులు నిస్సందేహంగా ఇక్కడ పుట్టిన వాళ్ళు కాదనీ, ఆఫ్రికా వారికి మూల స్థానం అనీ నిరూపిస్తూ, ద్రావిడులకు, నల్ల ఆఫ్రికన్లకు మధ్య భాషా సంస్కృతుల పరంగా గల సంబంధాలకు ఆధారాలు చూపించే ప్రయత్నం చేశారాయన. ఆచార, వ్యవహారాలలో ఈ నాటికీ ద్రవిడ ప్రజలకు, ఆఫ్రికన్ ప్రజలకు గల సమాన పోలికలు ఇందుకు

ప్రబల సాక్ష్యం అంటారు సౌత్ వర్త్. "Dravidian populations are not autochthonous but of African origin. The kinship between Dravidians and Melano-Africans is demonstrated by numerous ethnographic parallels both Linguistic and Cultural, like Existence of matrilineal filiations in Dravidian country as well as several African People-: F.C. Southworth, "Proto-Dravidian Agriculture" 2006

ఒకప్పుడు యూరప్ నుంచే తొలి మానవుడి వ్యాపనం ప్రారంభమైందని యూరో సెంట్రిక్ వాదం చెప్తుంది. దీనికి ప్రతిగా ఆఫ్రికా సెంట్రిక్ వాదం ఇప్పుడు తాజా చర్చనీయాంశంగా ఉంది. %ళీశి ఈశ్రీజు% పరీక్షలలో ఆఫ్రికా మూలాలున్న ప్రజలుగా తేలిన వారు ఇప్పుడు తెలుగు నేల మీద ఇరులు, యానాదులు, సిద్ద, గోండులుగా ఇప్పుడు జీవిస్తున్నారని ఆఫ్రికా సెంట్రిక్ సిద్ధాంతాలు చెప్తున్నాయి. (The presence of the intergenic COII/tRNALys 9-bp deletion in human mtDNA in 646 individuals from 12 caste and14 tribal populations of South India and compared them to individuals from Africa, Europe, and Asia. The 9-bp deletion is observed in four South Indian tribal populations, the Irula, Yanadi, Siddi, and Maria Gond, and in the Nicobarese. Length polymorphisms of the 9-bp motif are present in the Santal, Konda Dora, and Jalari, all of whom live in a circumscribed region on the eastern Indian coast-American Journal of Physical Anthropology 109:147%--158 (1999) Multiple origins of the mtDNA 9-bp deletion in populations of South India-W.S. Watkins and others)

ఆనాటి ద్రావిడ ప్రజల ఆచార వ్యవహారాలు ఈ విధంగా తెలుగు నేలను చేరి దేశం అంతా వ్యాపించాయి. తరువాతి కాలంలో వచ్చిన ఋగ్వేద ఆర్యులతో వీరికి సహజీవనం, సమీప వర్తిత్వాలు ఏర్పడి ఇప్పుడు మూల ద్రావిడ భాషగా చెప్పుకొంటున్న భాషకొక స్థిర రూపాన్ని ఇచ్చాయని ఈ నిరూపణలను బట్టి అర్థం అవుతోంది. "ఒక ప్రాంతం వారి ఆచారాలు, కట్టు బాట్లు, భాష, కళలు మొదలయినవి వేరు వేరు ప్రాంతాలకు వ్యాప్తి చెందటం చేత ఉత్తర ప్రాంత దక్షిణ ప్రాంత సంస్కృతుల మద్య అడ్డుగోడలు కూలిపోయి భాషా మిశ్రమం, సాంస్కృతిక మిశ్రమం జరిగాయి. సామాజిక, సాంస్కృతిక, ఆర్థిక, రాజకీయ రంగాలలో పెనుమార్పులను తెచ్చింది లోహయుగం…" అంటారు డా. వి. వి. కృష్ణశాస్త్రి (కృష్ణాజిల్లాలో లోహ యుగ

సంస్కృతి కృష్ణాజిల్లా సర్వస్వం, కృష్ణాజిల్లా రచయితల సంఘం ప్రచురణ–2008) భారత దేశంలో దొరికే ఎన్నో వృక్ష జాతులకు ఆఫ్రికా మూలాలు కనిపిస్తాయి. చెరకు లాంటి పేర్లలో కూడా సామ్యత కనిపిస్తుంది. కొన్ని ఆఫ్రికన్ భాషలతో ద్రావిడ భాషలకు దగ్గర సంబంధాలను గుర్తించిన భాషావేత్తలు ఈ భాషలన్నింటినీ ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషా కుటుంబంగా వ్యవహరించటం ప్రారంభించారు. (Afro-Asiatic is a large Language family with the great diversity. At the same time, linguistic similarities such as vowel changes help show relationships among languages. The main quality of Afro-Asiatic is that it cuts across the racial boundaries. (The Afro-Asiatic Language Family by Meredith Holt, linguistics.byu.edu/)

"ద్రావిడ భాషలన్నీ భారతదేశంలోనే పుట్టాయి. అయితే, తల్లిద్రావిడ భాష (proto-Dravidian) ని మాట్లాడిన ప్రజలు ఆఫ్రికా, యూరప్,అసియా దేశాల నుంచీ వలస వచ్చి ఉన్నట్లయితే, ఆర్య వైదిక భాష (proto Indo Aryan Language) మాట్లాడిన ప్రజల రాక కన్నా ముందే, ప్రొటో ద్రావిడుల రాక జరిగి ఉండాలని అంతర్జాతీయ భాషావేత్త ఆచార్య భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తి పేర్కొన్నారు.

ఎన్ సైక్లో పీడియా బ్రిటానికా కూడా "ద్రావిడ భాషలు" అనే వ్యాసంలో "వైదిక ఆర్యులకన్నా పూర్వమే భారత దేశం అంతా ద్రావిడ ప్రజలు విస్తరించి ఉన్నారన్నది నిర్వివాదాంశం" అని పేర్కొంది. సర్ జాన్ ఇవాన్స్ (1851–1941) అనే ఇంగ్లీష్ పురావస్తు పరిశోధకుడు దక్షిణ భారత దేశం బహుశా మానవ జాతికి బాల్య దశ (Southern India probably the cradle of the human race) అన్నాడు. ఉత్తర మెడిటెరేనియన్ జాతులు దక్షిణ భారతదేశం గుండానే ప్రపంచం అంతా విస్తరించారనీ, వీళ్ళు మానసిక సంపన్నతను, మేథాశక్తినీ, సంస్కృతీ వైభవాన్నీ కలిగిన వారనీ దృఢకాయులనీ, ద్రవిడియన్ ఇండియా అనే గ్రంథంలో టి. ఆర్. శేషయ్యంగార్ పేర్కొన్నారు. తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్ల చరిత్రను పరిశీలించటానికి ఇవన్నీ ఉపకరణాలే!

మయూర(నెమలి), గజ(ఏనుగు), పుత్ర(కుమారుడు), కార్పాస(ప్రత్తి), మీన(చేప), తాళ(తాడిచెట్టు), కులాయ(పక్షిగూడు), కుల్ఫ(చీలమండ), దండ(దుడ్డుకర్ర), కూల(పల్లం), బిల(ఖాళీప్రాంతం), ఖల(%శినీజీలిరీనీరిదీవీ తీజిళిళిజీ%)మొదలైన కనీసం 35౦ ద్రావిడ లేదా ముండా పదాలు ఋగ్వేదంలో ఉన్నాయని ఎ. బి. జె. క్వీపర్ ప్రభృతులు సాధికారికంగా గుర్తించారు (J.P. Mallory and D. Q. Adams, Encyclopedia of Indo-European Culture (1997), p.308.)

మైఖేల్ విజ్జెల్ సంస్కృతంలోని ఈ ద్రావిడ అరువు పదాలు ఋగ్వేదం నడిమి కాలం నుంచీ మాత్రమే కనిపిస్తాయని అన్నారు. (Michael Witzel, Substrate Languages in Old Indo-Aryan (Rigvedic, Middle and Late Vedic), Electronic Journal of Vedic Studies, vol 5, no. 1 (1999, p.18.) పంజాబు దాటి గంగా తీరం వెంబడీ విస్తరిస్తున్న కాలంలో ద్రావిడుల సంపర్కం ఆర్యులకు కలిగేందుకు అవకాశం ఉన్నదని ఆయన భావన. క్రీ. శ. తొలి శతాబ్దాల నాటి చరక సంహిత, సుశ్రుత సంహిత మొదలైన గ్రంథాలలో కనిపించే "నారంగాః" లాంటి పేర్లు నేరుగా సంస్కృతంలోకి చేరిన ద్రావిడ పదాలకు సాక్ష్యంగా ఆయన భావించారు.

భూసారమూ, వర్షపాతమూ, ప్రాకృతిక, నైసర్గిక, వాతావరణ పరిస్థితులు, ఇవి ఒక జాతి సంస్కృతిని నిర్దేశిస్తాయి. సురక్షితమైన జీవితం సుస్థిరమైన సంస్కృతిని ఏర్పరుస్తుంది. అనుకూల పరిస్థితులున్నచోట మానవ సమూహాలు స్థిర పడతాయి. చిన్నచిన్న గోత్రాలే గ్రామాలు, పట్టణాలు,నగరాలు, మహా నగరాలై వర్థిల్లుతాయి. అక్కడి మొక్కలు, అక్కడి జంతు జాలాలు, అక్కడి ఆహార అలవాట్లు, అక్కడి వనరుల వినియోగానికి సంబంధించిన అంశాలన్నీ కలిసి ఆ జాతి సంస్కృతిని రూపొందిస్తాయి. రాతి యుగాలలోనే, వ్యవసాయ సంస్కృతి ఏర్పడటానికి ఇలాంటి కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. వ్యవసాయంతో పాటు పశు పోషణ కూడా ప్రధానంగా చేపట్టడం వలన చక్కని గ్రామీణ నాగరికతకు పరిస్థితులు అనుకూలించాయి.

కేవలం అడవులలో దొరికే ఆహారాన్ని సేకరించి తిని బ్రతికిన జాతుల ప్రజలు సాంస్కృతికంగా వెనక బడిపోయారు. సుస్థిర జీవితం సాధించుకో గలిగినవారు స్వతంత్ర నాగరకులై ఎదిగారు. తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతిని ప్రభావితం చేసిన రాతి యుగం నాటి ఈ చారిత్రక విశేషాలను ముఖ్యంగా కొత్త రాతి యుగంలో పరిణామాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని మన ఆహార చరిత్రను పరిశీలించవలసి ఉంటుంది.

నిజానికి ఈ సిద్ధాంతాలన్నీ ప్రస్తుతానికి కేవల ఊహలుగానే ఉన్నాయి. అవి వాస్తవాలుగా ఋజువు కావటానికి కావలసిన ఒక సమన్వయ ప్రయత్నం జరగాలి. పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలనీ, భాషాచారిత్రకవేత్తలనీ ఒక చోట చేర్చి, వారి పరిశోధనలను సమన్వయ పరిస్తే, తెలుగు ప్రజల ప్రాచీనత గురించిన పురావస్తు ఆధారాలు దొరకవు. వాటి గురించి మనం వెదికిందికూడా స్వల్పమే! వెదికితే దొరికిన అంశాలను బయటకు తెలియ జెప్పినవి కూడా తక్కువ.

భాషా శాస్త్రరీత్యా కొన్ని వాస్తవాలను పురావస్తు ఆధారాలనూ సమన్వయ పరచటం వలన చరిత్ర నిర్మాణం సులువౌతుందని సౌత్ వర్త్ ప్రభృతులు

వాదిస్తున్నారు. లింగ్విస్టిక్ ఆర్కియాలజీ అనే కొత్త శాస్త్రం ఈ సమన్వయాన్ని సాధించే దిశగా ఇప్పటికే ఎంతో ముందుకు వచ్చింది. ఈ శాస్త్రం ఆధారంగానే నైలూ నుంచి కృష్ణ దాకా జరిగిన వ్యాపనాన్ని మనం గుర్తించ గలుగుతున్నాం. ("Prof. Southworth suggests a dialogue between Archaeologists and Historical Linguists. If what Linguists say makes sense to Archaeologists and I hope this is the case with at least some parts of this paper then the door is open for conversations about the ways in which the two disciplines can serve to support, supplement, and question each other's conclusions. If Linguists can produce rigorous reconstructions which provide close matches to archaeological findings, then Prehistorians will have more reason to trust Linguistic reconstructions of more intangible things, such as social structure and ideology. Such a dialogue may well lead to further refinements in methods of reconstruction which will produce even better matches with published in ITIHAS - journal of the A.P. State archives and research institute, vol. 34(2008 jan-dec)2011%the archaeological record" - Telugu, the pioneer of Dravidian Family- Latest observations of Afro Asiatic Linguistics-My paper

2. మన ఆహారం-శాకాహార ప్రాధాన్యం

మనుషులు మౌలికంగా మాంసాహారులు. తెలుగు వారూ అంతే! ప్రయత్నపూర్వకంగా శాకాహారులయ్యారు. మనుషులందరూ శుద్ధ శాకాహారులు కాకపోయినప్పటికీ, శాకాహారంతో పాటు అప్పుడప్పుడు మాంసాహరాన్నీతినడానికి క్రమేణా అలవాటు పడ్డారు. మాంసం దొరకనప్పుడు గాని, రుచిలో కొద్ది మార్పు కోసం గాని, పండుగలు, పబ్బాలు, ఉత్సవాలూ, కుటుంబ కార్యక్రమాల సమయంలో గానీ మాంసాహారం కూడా తీసుకొన్నారు. చేపలు తెలుగు వారికి మహా ఇష్టం.

తెలుగు రైతులు బార్లీ, గోధుమ,వరి, జొన్న లాంటి ధాన్యాలనూ, సొర, బీర లాంటి కూరగాయలనూ, అనేక రకాల పళ్ళనూ పండించారు. పాలు, పెరుగు బాగా ఉత్పత్తయ్యాయి. కాబట్టి, రాతి యుగాల కాలానికే మనిషి శాక మాంసాలు రెండింటినీ తినేవాడుగా మారి ఉంటాడని మొదట మనం గమనించాలి.

తొలినాటి జైనం గురించిన ప్రస్తావనలు ఋగ్వేదంలో ఉండటాన్నిబట్టి, భారత దేశంలో అహింసా సిద్ధాంతాలు, శాకాహార సేవనల గురించిన ఆలోచనలు ఆనాడే సాగాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆనాడు రొట్టె లేదా అన్నంతో పాటు నంజుకొని తినేందుకు ఒక కూర గా, ఒక పులుసుకూరగా, కాల్చి రుచికరంగా చేసుకున్న వంటకంగా మాత్రమే మాంసాన్ని ఉపయోగించుకున్నారు. ఆనాటి మానవుడు కేవలం మాంసమే తిని బ్రతికి నట్టయితే, కూరగాయలు, ధాన్యాల ఉత్పత్తి అంత విస్తృతంగా జరిగి ఉండేది కాదు. కొత్త కూరగాయల కోసం అన్వేషణ కూడా జరిగి ఉండేది కాదు. కల్పవృక్షం కోసం సముద్ర మథనమో లేక సముద్ర యానమో చేయవలసి వచ్చేదీ కాదు. ఇది ఆనాటి తెలుగువారికి కూడా వర్తించే సత్యం.

జంతు సమూహం మధ్య కూర్చున్న సింధూ కాలం నాటి శిశ్నదేవుడు లేదా పశుపతి బొమ్మ కొంతయినా జంతుప్రేమ, జీవ కారుణ్యం, ఉండేవని సూచిస్తున్నాయి. వేదయుగంలో కూడా మాంసాహరాన్ని పండగలకో, శుభకార్యాలకో, కుటుంబ పరమైన కార్యక్రమాలకో పరిమితంగా వాడేవారేనని పద్మినీ సేన్ గుప్తా అన్నారు (Everyday life in ancient India-Oxford University Press). మను ధర్మశాస్త్రం కూడా మాంసాన్ని అప్పుడప్పుడూ, ఏదో ఒక సందర్భంలో తినే అంశంగా చెప్పింది.

మాంసాన్ని పవిత్ర జలం చల్లి సంబంధిత మంత్రాలు చదివి వండుకోవాలని కూడా ధర్మశాస్త్రాలు చెప్పాయి. ఈశ్వరుడు సృష్టించిన ఏ జీవినీ చంపే హక్కు ఎవరికీ లేదనీ, ఆకలి కోసం చంపినా అది ధర్మబద్ధంగానే ఉండాలనీ, మనువు పేర్కొన్నాడు. మహాభారతం లోని ఒక వర్ణనను బట్టి ఆనాటి మాంసం వంటకాల తీరు తెన్నులు మనకు అర్థం అవుతాయి.రాజేంద్ర మిత్రా ఇండో ఆర్యన్స్ అనే గ్రంథంలో చేసిన ఆంగ్లానువాదాన్ని పరిశీలించండి: "Cleanly cooks, under the superintendence of diligent stewards, served large pieces of meat roasted in spits, and meat cooked as curries, and sauces made of tamarinds and pomegranates; young buffaloes roasted on spits dressed by dropping ghee thereon; the same fried in ghee, seasoned with acids and sochel salt and sorrel leaves; large haunches of venison boiled in different ways with sorel and mangoes, and sprinkled over with condiments; shoulders and rounds of animals dressed in ghee, well sprinkled over with sea-salt and powdered black pepper and garnished with radishes, pomegran-

ates, lemons, sweet basil, asafetida, ginger and the herb (Rajendra Mitra, Indo-Aryans, Vol.II, p. 422)- అనుభవం ఉన్న వంటగాళ్లు మాంసం ముక్కల్ని కాల్చి లేదా ఉడికించి రకరకాల కూరలు, పులుసు కూరలూ వండుకునేవారు. ఇంగువ, అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటి ఘాటయిన సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం వాళ్లకు తెలుసు. కొత్తిమీర, కరివేపాకు, వామాకు, పొదీనా లాంటి వాటితో అలంకరించుకొని తినేవారు. చింతపండునీ, దానిమ్మ గింజలనీ, నిమ్మరసాన్నీ, మామిడి కాయ ముక్కల్నీ, చుక్కకూరనీ పులుపు కోసం వాడేవారు. ఎనుబోతు మాంసం ముక్కలకు నేతిని పట్టించి కాల్చిగానీ, నేతిలోనే వేయించటంగానీ చేసేవారు. రకరకాల పక్షిమాంసాల్నీ, చేపల మాంసాల్ని కూడా ఇలాగే వండుకునేవారు. అయితే, పని చేసే జంతువులను కాకుండా, వట్టి పోయిన గొడ్డుని మాత్రమే చంపుకు తినవచ్చునని ఒక ఆచారంతో కూడిన నియమం ఉండేది.

అశోకుని ఒక శాసనంలో మాంసాహారాన్ని ఏ విధంగా మానుకొన్నాడో వివరంగా ఉంది. ఒకప్పుడు అశోకుని వంటశాలలో వందలు, వేలు జంతువులను ప్రతిరోజూ మాంసం కోసం చంపేవారు. అశోకుడు బౌద్ధుడిగా మారిన తరువాత రెండు నెమళ్ళు, ఒక జింకని మాత్రమే చంపేవారు. ఆ తర్వాత జింకను కూడా ఏదో ప్రత్యేక సందర్భంలో తప్ప రోజూ చంపి వండటం మానేశారు. ఇంకొన్నాళ్లకు ఆ రెండు నెమళ్ళను కూడా చంపటం మానేసి, అశోకుడు కేవలం శాకాహారిగా మారాడు–అని! 38 ఏళ్ల పాటు అశోకుడు రాజ్యపాలన చేశాడు. అందులో కనీసం 27 ఏళ్ళు బౌద్ధుడిగా పాలించాడు

జంతువులు విసర్జించిన పేడని ఎండకు ఎండిన తరువాత, ఏరుకుని తెచ్చి, పొయ్యిలో ఇంధనంగా వాడుకునే వాళ్ళు. అందుకని వీటిని 'ఏరుడుపిడక'లన్నారు. దొడ్లో పశువుల పేడను కూడా ఎరువుల కోసం, పిడకల కోసం కూదా వాడుకొన్నారు. పొలం దున్నటం, సరకు రవాణా చేయటం లాంటి "గొడ్డు చాకిరీ"లన్నీ చేసే ఎడ్లను అందిస్తూ, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసం, పిడకలు, జీవితానికి కావలసిన నిత్యావసరాలన్నీ ఇస్తోంది కాబట్టి ఆవును దేవతగా భావించుకొన్నారు. దేవతలంతా ఈ ఆవులోనే ఉన్నారని వర్ణించుకొన్నారు. కృష్ణా తీరంలో గేదెలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఉండేది. మాహిష మండలంగా ఈ ప్రాంతాన్ని పిలిచేవారు. ఆరోజుల్లో ఈ మాహిష ప్రాంతాన్ని గ్రీకులు 'మైసోలొస్' అని ఉచ్చరించేవారు.

పెద్ద మూపురం కలిగిన సింధూ ఎద్దు ఆకారంలోనే ఉన్న ఒక శిల్పం అమరావతి త్రవ్వకాలలో దొరకటాన్నిబట్టి ఆవులకూ తెలుగు నేల సమాదరాన్నే

ఇచ్చిందని అర్థం అవుతోంది. ఆవు మాంసం అజీర్తి కారకం అనీ, అది జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేస్తుందనీ వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరించగా, ఆవుకున్న దివ్యత్వాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకొని గో మాంస భక్షణాన్ని నిషేధించి ఉంటారు. బదులుగా మేకను బలి పశువుగా మార్చుకొన్నారు. ఈ నాటికీ ఈ మేక లేదా గొర్రెలను బలి ఇచ్చే ఆచారం దేశం అంతా కొనసాగుతూనే ఉంది..

యో అశ్వానాం యోగవాం గోపతిర్వశీయ ఆరితః కర్మణి కర్మణి స్థిరః (ఋ. 10మం. అను. 15. సూ. 107.5)–ఏ ఇంద్రుడు గుర్రాలకు, సమస్త గోవులకు ప్రభువో, ఎవడు స్వతంత్రుడో, ఎవరిని సమస్త య్ఞలకూ పిలుస్తారో.. అంటూ సాగుతుంది ఒక ఋక్కు. మానవులకు గుర్రాలు, గోవులు అందిస్తున్న సేవలకు, అందుకు ప్రతిగా ఆనాటి మనుషులు ఇచ్చిన గౌరవానికీ ఈ ఋక్కు సాక్షి.

ఏనుగును మొదటి నుంచీ ఎక్కువ భాగం రాజసానికి సంకేతంగా వాడుకొన్నారు. ఏనుగునెక్కి తన మంత్రితో రాజుగారు వచ్చినంత నిర్భయమైన అధికారంతో అగ్నిని రమ్మని పిలిచిన ఋక్కు (4మం, 4.1) ఏనుగు దర్పాన్ని తెలుపుతుంది. కప్పల ధ్వనులను వేదమంత్రాల పఠనంతో పోల్చిన ఋక్కు ఏడవ మండలంలో (103వ సూక్తం) కనిపిస్తుంది.

3. కుటుంబ వ్యవస్థ-ఆహారోత్పత్తి

అగ్నిని చల్లారనీయకుండా వంటిట్లోగానీ, అగ్నిశాలలోగానీ, భద్రంగా ఉంచేవాళ్లు. 'నీ ఇంట నిప్పు చల్లార్చా' అనేది ఒక తెలుగు తిట్టు. ఇంట్లో నిప్పు ఆరిపోతే, మళ్ళీ పొయ్యి రాజేసుకోవటానికి నానా తంటాలు పడవలసి వచ్చేది. చెకుముకి రాళ్ళు, చితుకులు ఎండు గడ్డి పరకలు అంటించి నిప్పు రాజేసే వారు. ఒక వేళ నిప్పు చల్లారితే, నిప్పు అప్పుకు బయల్దేరాల్సి వచ్చేది. అగ్గిపెట్టెలూ, ఇగ్నిషన్ లైటర్లు లేని ఆరోజుల్లో డబ్బు కన్నా భద్రంగా నిప్పును దాచుకోవటం ఆనాడు ఒక సామాజిక అవసరం.

దాలిగుంటలు తెలుగు నాట ప్రతి ఇంటా ఉండేవి. చిన్న గుంట తీసి, దాన్ని పిడకలతో నింపి నిప్పు రాజేసే వారు. స్థాలి అంటే కుండ. సగం కుండ లోపలికి దిగేటంత లోతుగా స్థాలి లేదా దాలి గుంటలు ఉండేవి.

ఇంటి యజమాని కుటుంబ వృత్తిని చూసుకునే వాడు. పెద్ద కొడుకు వ్యవసాయం చేసే వాడు. చిన్న కొడుకు పశువులను మేపుకొచ్చేవాడు. వాటికి కుడితి పెట్టి, గడ్డితో తోమి శుభ్రం చేసేవాడు. అందుకే, పెద్దకొడుకైన బలరాముడి

ఆయుధం నాగలి కాగా, చిన్న కొడుకు గోపాలుడయ్యాడు. పాలు పితికేది కాబట్టి, కూతురు దుహిత అయ్యింది. ఇల్లాలు వంటపనులు చూసుకొనేది. ఇది కుటుంబ పరంగా ఆ నాటి పని విభజన. మగవారికీ వంటా వార్పులలో ప్రవేశం ఉండేది. పెద్ద వంటలు చేసే బాధ్యతని ఇప్పటికీ పురుషులే చేపడుతున్నారు. నలుడూ, భీముడు లాంటి ప్రసిద్ధ వంటగాళ్ళు పురుషుల్లోనే ఉన్నారు. ఇళ్లలో మాత్రం వంటింటి ఆధిపత్యం స్త్రీలదే అయ్యింది. క్రమేణా మహిళలు వంటింటికే పరిమితం కావటానికి ఇది దారి తీసింది. తెలుగు నేల సహా దేశం అంతా ఇదే పరిస్థితి నడిచింది.

వంట చేయటానికి ఎప్పటి కప్పుడు కుండలు వగైరా పాత్రల్ని మార్చేసి కొత్తవి ఉపయోగించే వారు. బంగారం, వెండీ, కంచు, ఇత్తడి లోహాలతోనూ, చర్మంతోనూ, వెదురుతోనూ చేసిన ఉపకరణాలు, పాత్రలూ, పళ్ళాలు వగైరాలను శుభ్ర పరచుకొని తిరిగి ఉపయోగించుకొనేవారు. ఇనుము లేదా స్టీలుతో చేసిన పాత్రలు ఉత్తరాది లోని ఆర్యులకు పరిచయం తక్కువ. కాబట్టి, వాటి వినియోగం అక్కడ లేదు. అందుకే, ఈ నాటికీ క్రతువుల సమయంలో లేదా పూజల సమయంలో బంగారం, వెండి, కంచు లేదా రాగి పాత్రలు, ఉత్తరిణి (చెంచా) లను మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. సాధ్యమైనంతవరకూ స్టీలువి వాడరు.

దప్పిక తీర్చుకోవటానికి నీటిని వాడింది తక్కువ. ఋగ్వేద ఆర్యులు సోమరసాన్ని లేదా ఇంట్లో చేసుకున్న తరవాణి లాంటి తేలిక మద్యాన్ని తాగేవారు. తెలుగు ప్రజలు మజ్జిగకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. ఇప్పటికీ మజ్జిగని “కొంచెం దాహం ఇవ్వండి” అని అడుగుతారు. కృష్ణుడు మధురా నగరిలో ‘చల్ల’లమ్మే గోపకాంతల వెంట పడినట్టే తెలుగు కవులు వర్ణించారు. మజ్జిగ వాడకం దేశం మొత్తం మీద తెలుగు వారికే ఎక్కువ.

నీటిని తొలి దశలో పశువులకోసం, స్నానాల కోసం, ఇతర గృహ వినియోగాల కోసమే ఎక్కువగా వాడేవారు.నీటి వినియోగాన్ని క్రమేణా పెంచుకొంటూ, నీరు త్రాగేందుకు కూడా నియమాలను ఏర్పరచు కున్నారు. నదీ స్నానాల తరువాత, తిన్నతరువాత, తాగిన తరువాత, ఆవులించిన తరువాత, నిద్రలేచిన తరువాత, నోరు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి లాంటి నియమాలు ఏర్పడ్డాయి. భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే, స్థూల కాయం తగ్గుతుందనీ, భోజనం చివర నీరు ఎక్కువగా తాగితే, స్థూల కాయం ఏర్పడుతుందనీ వైద్య శాస్త్రం చెప్పింది. అశోకుడు, హర్షుడు, గుప్తుల పితృ దేవతలకు శ్రాద్ధాలు పెట్టటం లాంటి కొత్త మార్పులు చాలా చోటు చేసుకున్నాయని పద్మినీ సేన్ గుప్తా (Everyday life in ancient India-Oxford

University Press–పేజీ84) పేర్కొన్నారు. వీటన్నింటి ప్రభావం తెలుగు నేల మీద కూడా విస్తరించింది.

“నేల మీదే కూర్చుని భోజనం చేసేవారు. అరిటాకు లెదా తామర ఆకు విస్తళ్లలో భోజనానికి ప్రాధాన్యత నిచ్చే వారు. ఇవి మనకు ఆది నుంచీ అందుబాటులో ఉన్నాయి కాబట్టి! హరప్పాలో భోజనం చేసే కంచుపళ్ళెం దొరికింది. తెలుగు వాళ్ళు ఆ రోజుల్లో స్టీలు పళ్ళాలను భొజనానికి, వంటలకు వాడేవారో లేదో పురావస్తు శాస్త్ర వేత్తలు చెప్పాలి.

విస్తరి భోజనానికే ఈ నాటికీ మనం ప్రాధాన్యత నివ్వటాన్ని బట్టి అది మన సంస్కృతిలో భాగంగా భావించవచ్చు. కనీసం పర్వదినం నాడైనా విస్తరి భోజనం చేయటానికే మనం ప్రాధాన్యత నిస్తాం.

ఐతరేయ బ్రాహ్మణం మేడి చెట్టు మహిమను కీర్తిస్తూ, ‘‘ఊర్గో వా అన్నాద్య ముదుమ్బర’ అంటుంది. అన్నమే బలం, అదే మేడిచెట్టు అని దీని భావం. దేవతలకు బలాన్ని, ఉత్సాహాన్నీ ప్రజాపతి కలిగిస్తే అదే మేడి చెట్టు అయ్యిందనీ, దేవతలు ఏ అన్న–ఆహార బలాలను పంచుకొన్నారో దాని నుంచే మేడిచెట్టు పుట్టిందనీ, దానివలన సంవత్సరానికి మూడుసార్లు అన్నం పండుతోందని అనేక వర్ణనలు వేదాలలోనూ, బ్రాహ్మణాలలోనూ కనిపిస్తాయి.‘‘సమభవత్తస్మాత్రిః సంవత్సరస్య పచ్యతే’’ అనే ఐతరేయబ్రాహ్మణ మంత్రంలో సంవత్సరానికి మూడుపంటల ప్రస్తావనే ఇక్కడ ముఖ్యమైంది. అంత విస్తృతంగా పండించిన వారిని శాకాహార ప్రియులుగా భావించటంలో తప్పులేదు. తెలుగు వారిని శాకాహారులుగా స్థిరపరచటంలో జైన బౌధధర్మాల పాత్ర గొప్పది.

బౌద్ధుల కాలంలో వరి బియ్యంతో వండిన అన్నానికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. మత, సాంస్కృతిక, వాణిజ్య పరమైన కారణాల వలన, తెలుగు వారికీ, వైదిక ఆర్యులకూ మధ్య రాకపోకలు, సాన్నిహిత్యం పెరిగాయి. ఉత్తరాదిలో వరి అన్నాన్ని తినటం ఒక అలవాటయ్యింది. కొమ్ములు లేని జంతువుల మాంసాన్ని తినటానికి ఆ కాలంలో బ్రాహ్మణులకు అనుమతి ఉండేది.

వ్యవసాయం పైన ఆధారపడిన నేల కావటం వలన, జైన బౌద్ధ ధర్మాల ప్రభావం తెలుగు నేల మీద అధికంగా ఉండటం వలన, తెలుగు ప్రజలు స్వతహాగా శాకాహార ప్రియులే కావటాన తెలుగువారి ఆహార చరిత్ర శాకాహార మయంగా కనిపిస్తుంది. మాంసాహారం వీరికి తెలియక కాదు. మాంసాహార ప్రియత్వం తెలుగు వారికి లేదని ఎవరూ అనలేరు, కానీ, తెలుగు ప్రజలు తరతరాలుగా శాకాహార వంటకాలమీద ఎక్కువ ప్రయోగాలు చేశారు.

4. మన ఆహార ద్రవ్యాలు- ప్రాచీనత

ఒక జాతి ప్రజల ఆహార పదార్థాల చరిత్ర ఎప్పటినుండి ప్రారంభమైందో లెక్కగట్టి చెప్పటం సాధ్యం కాక పోవచ్చు. ఇప్పటి మన ఆహారపు అలవాట్లను బట్టి వేల ఏళ్లనాటి మన పూర్వుల అలవాట్లను మనం అంచనా వేయలేము. భారత దేశంలో సంస్కృతీ సంపన్నమైన ప్రాచీన జాతులలో తెలుగు వారొకరు. రామాయణ, భారతాది ఇతిహాసాల లోనూ, పురాణాల లోనూ, బౌద్ధ జాతక కథల లోనూ, జైన శైవ వైష్ణవ వైదిక గ్రంథాలలోనూ తెలుగు వారి విశేషాలు అనేకం ఉన్నాయి.

ఒక సమాజం లోని మనుషుల ఆహారపు అలవాట్లు, వారి నడత, నమ్మకాలు, ఆచారాలు, వేష భూషణాలు, వైవాహిక బంధాలు, గుర్తులు, సంకేతాలు ఇవన్నీ వారి సంస్కృతిలో భాగం అవుతాయి. తండ్రి నుంచి కొడుకు, తాతనుంచి తండ్రి, ఒక తరం నుంచి మరొక తరం అంది పుచ్చుకొంటూ ఇవి కొనసాగుతాయి.

వివిధ చారిత్రక యుగాలలో తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర తెలియాలంటే, వారి వ్యావసాయిక జీవనం, నాగరకత, సంస్కృతి, ఆచార వ్యవహారాలు, అవి ఏర్పడటానికి గల కారణాలు అన్నింటినీ మనం పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. అనుకూల పరిస్థితులున్న చోట మానవ సమూహాలు స్థిరపడతాయి. చిన్నచిన్నగోత్రాలే, క్రమేణా గ్రామాలు, పట్టణాలు, మహానగరాలుగా వర్థిల్లుతాయి. అక్కడి వృక్షరాసులు, జంతు జాలాలు, ఆహార అలవాట్లు, వనరుల వినియోగం ఇవన్నీ ఆ జాతి సంస్కృతిని రూపొందిస్తాయి.

రాతి యుగాల కాలం నుంచీ తెలుగు ప్రజలు మౌలికంగా వ్యావసాయిక జాతి కాబట్టి, పంటలు చేతికొచ్చే సమయానికి సంక్రాంతి పండుగ జరుపుకొంటారు. మామిడి కాయలు తయారయ్యే కాలానికి ఉగాదిని జరుపుకొంటారు. మామిడి నుండి మామిడి దాకా ఏడాదిగా తమదైన పంచాంగాన్ని రూపొందించుకొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ, కర్నాటక, తమిళనాడులలో రాతియుగం నాటివి కనీసం 200 స్థావరాలను కనుగొన్నారు. దక్షిణాదిలో వ్యవసాయం పశుపోషణ కలగలసిన వ్యవస్థ నడిచింది.

అప్పటికి దొరికిన ధాన్యాలు, అవి పండటానికి కావలసిన వాతావరణ పరిస్థితులు, వనరుల అందుబాటు, అడవి మొక్కలుగా ఉన్న వాటిని మచ్చికగా పెంచి, ఇంటి మొక్కలుగా ఆహార యోగ్యం చేయగలిగారు. ఇవన్నీ లోహ యుగంలో తెలుగు నేల మీద ఆహారోత్పత్తికి సమకూడిన అంశాలు. మన గ్రామీణ సంస్కృతికి

మూలమైన అంశాలు కూడా ఇవే! లోహ యుగంలో, క్రీస్తు పూర్వం1,000–1500 నాటికే తెలుగు నాగరికత, తెలుగు సంస్కృతి ఒక రూపు దిద్దుకొని ఉన్నాయని చరిత్ర వేత్తలు చెప్తారు. తెలుగు నేలమీద ఇనుప ఖనిజాన్ని సేకరించి కరిగించి, ఇనుము, ఉక్కు తయారు చేసే నిపుణత ఒక పెద్ద ఆర్థిక విప్లవానికి దారి తీసింది. వ్యవసాయం ఆధునీకరించబడింది. ఇనుప పనిముట్లతో పాటు ఇనుప కర్రు తగిలించిన నాగలి వాడకంలోకి వచ్చింది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు పెరిగాయి. మొక్కలు, వాటి ఉత్పత్తుల పరిరక్షణకు సంబంధించిన కొత్త ఆలోచనలు ఆనాటి తెలుగు నేలమీద అమలుకు వచ్చాయని చారిత్రక వేత్తలు (Kathleen Morrison co-authored with K.R. Krishna in "South Indian Agro-ecosystems: Nutrient Dynamics and Productivity%)భావించారు. సింధూ నగరాల కన్నా ఇనుపకర్రు ఉన్న నాగలి ఎంతో ముందు వచ్చిందని రొమిల్లా థాపర్ పేర్కొన్నారు. కరిగించిన ఇనుముతో ఆయుధాలు, ఇతర పనిముట్లు తయారు చేశారు. కాలువలు త్రవ్వి నదీజలాలను పొలాలకు మళ్ళించారు. ఆనకట్టలు కట్టి వ్యవసాయ కార్య క్రమాలు చేపట్టారు. అధిక ఉత్పత్తికి ఇది దోహదపడింది. విదేశీ వర్తక వాణిజ్యాలకు ఈ అభివృద్ధిని ఆనాటి ప్రజలు ఉపయోగించుకోగలిగారు. వృత్రాసురుడు నీటికి ఆనకట్ట కడితే, ఇంద్రుడు దానిని తెగకొట్టిన కథ ఋగ్వేదంలో కనిపిస్తుంది.

తెలుగు నేల పైన మౌర్యుల కన్నా ముందునుంచే పటిష్టమైన పాలనా వ్యవస్థ సుస్థిర జీవన విధానాలున్నాయి. సింధూ నాగరికత తరువాత చెప్పుకోదగిన గొప్ప ప్రాచీన నాగరికత తెలుగు నాగరికతే! దక్షిణాదితో పోల్చినప్పుడు ఉత్తర భారత దేశంలో ప్రశాంత వాతావరణం తక్కువ. మధ్య ఆసియా నుంచి శకులు, సిథియన్లు, కుషాణుల నిరంతర దండయాత్రలతో ఉత్తరాది వణికి పోతున్న కాలం అది. వీళ్ళనే బార్బేరియన్లుగా వైదిక సాహిత్యం చిత్రించింది. నాగరికత విధ్వంసకులుగా వీళ్ళు ఉత్తరాదిని అతలాకుతలం చేశారు. ఆ దశలో వైదిక ధర్మాలకు నిజమైన రక్షకులు దక్షిణాది వారయ్యారు.

దక్షిణాదిలో తమిళ, కన్నడ, మళయాళ దేశాలకు ఎవరు వెళ్ళాలన్నా మొదటి మజిలీ తెలుగు నేలే అవుతుంది. శ్రీ రాముడైనా వర్ధమాన మహావీరుడయినా, గౌతమ బుద్ధుడయినా దక్షిణానికి వెళ్ళాలంటే తెలుగు నేల పైన అడుగు మోపక తప్పదు. తెలుగు వారు ఆది నుండీ మృదు స్వభావులు. కొత్తని ఆహ్వానించే సంస్కారులు. అందుకే, ఉత్తరాది నుంచి ఆనాటి వలసలకు తెలుగు నేల తలుపులు తెరిచి స్వాగతం పలికింది. తూర్పున బంగాళా ఖాతం నుండి, పశ్చిమాన అరేబియా

సముద్రం వరకూ విస్తరించిన ఆంధ్ర సామ్రాజ్యం ఉత్తరాది వారి భాష, సంస్కృతి, దైవం, ఆచార వ్యవహారాలన్నింటినీ అక్కున చేర్చుకుంది. అగస్త్యుడైనా ఎవరైనా తెలుగు ప్రజల స్వాగత సత్కారాలు పొందిన తరువాతే తమిళ నేలను చేర గలుగుతారు.

తక్కిన ద్రావిడ భాషలకన్నా తెలుగు భాషలో ఎక్కువ సంస్కృత పదాలున్నాయంటే, అది వైదిక ప్రజలతో ఎక్కువ కాలం పాటు వైదిక ప్రజలు నెరపిన సమీప వర్తిత్వం, సహజీవనం ఫలితంగా ఏర్పడింది. అలాగే, ఎన్నో ద్రావిడ పదాలు తెలుగు వారి ద్వారా పాళీ, ప్రాకృత, సంస్కృత భాషల్లోకి చేరాయి కూడా! ఇది తెలుగు వారు గర్వించదగిన చరిత్ర. దాన్ని కప్పిపుచ్చి, తెలుగువారి ప్రాచీనతని మరుగుపరచి, ఏమీ లేనివారిగా చిత్రించటం మనం ఎదుర్కొన్న ఒక దురదృష్టకర అంశం. "In fact Upper India underwent so many attacks that South India became the truer representative of Hindu culture because it was more stable and more protected. Many of the Aryans migrated to Southern India, a process which was repeated a thousand years later, when the Muslims overpowered the North.South India is therefore a stronghold of Hindu Culture, superimposed on its Dravidian civilisation and intermingled with it. It is also predominantly orthodox in its religious practices, and has maintained ancient Hindu traditions in art and politics. Builders, artists, artisans and craftsmen went South because of the invasions in the North, trade flourished and Aryans found a welcome home in the Andhra kingdom which stretched from the Bay of Bengal to the Arabian Sea and afforded a stable civilized Empire where the immigrants could take shelter" (Padmini Sen Gupta, Everyday life in ancient India-Oxford University Press-P.95)

30 పటిష్టమైన కోటలు కలిగిన ఆనాటి ఆంధ్ర మహా సామ్రాజ్యం ఆశ్రితులుగా, ఆర్తులుగా వచ్చిన వైదిక ఆర్యులకు ఆశ్రయం ఇచ్చింది. ఆనాటి తెలుగుబిడ్డలు అడ్డగించి ఉంటే, వైదిక ధర్మాలు గానీ, ఉత్తరాది క్షత్రియ ధర్మాలైన జైన బౌద్ధాలు గాని మొత్తం దక్షిణాదిలో అడుగు పెట్ట గలిగి ఉండేవారు కాదు. వైదిక, జైన, బౌద్ధాల వలన తెలుగు భాష, సంస్కృతి మెరుగు పడ్డాయనే చెప్పాలి. అలాగే తెలుగు వారుకూడా వైదిక, జైన బౌద్ధాలలో విశేష కృషి చేసి ఆయా ధర్మాలను

రాణింపచేయ గలిగారు. తెలుగు వారి ఆచార వ్యవహారాలు ఈ మూడు ముఖ్యమైన ధర్మాలతో గల పరస్పర ప్రభావం వలన ఏర్పడ్డాయి..

చారిత్రక యుగాల నాటికే, తెలుగు నేల పైన ద్రావిడులు తమ ద్రావిడ సంస్కృతీ వారసత్వాన్ని వదులుకుని, ఆధ్యాత్మికంగానూ, భాషాపరంగానూ, సాహిత్యపరంగా కూడా ఆర్యీకరణం చెందినట్టు కనిపిస్తారు. అయితే, ఆర్యధర్మాలను పాటిస్తూనే, ద్రావిడ సంస్కృతిలోని మౌలిక అంశాల్నీ కొనసాగించారు. ఈ కారణం చేతనే తెలుగు ప్రజలలో ఆర్య ద్రావిడ మిశ్రమ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

పి. చెంచయ్యగారు A History of Telugu Literature (the heritage of India series-p.14) గ్రంథంలో "The Telugus may have been in the remote past a Dravidian people possessing a non Aryan culture, but they seem to have lost their Dravidian identity very early in their history. In historical times they were so completely Aryanised in Religion, Language and Literature, that for all practical purposes they may be treated as Aryans; although their indigenous Dravidian influence continued to make itself felt" అని పేర్కొన్న అంశాలు ముఖ్యమైనవి. ఆర్యుల వైదిక ధర్మాలతో ఇతరులకన్నా తెలుగు వారికి ఎక్కువ సాన్నిహిత్యం ఉన్నప్పటికీ కాకతీయుల కాలం వరకూ తెలుగు వారు పూర్తిగా ఆర్యీకరణం చెందలేదని తొలి కాకతీయుల గురించిన చరిత్ర చెబుతుంది. వాళ్ళు శైవాన్ని స్వీకరించి ఆర్యులయ్యారు. జైనులను పూర్తిగా అంతం చేయటంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించారు. మత పరమైన, రాజకీయ పరమైన ప్రభావాలు వచ్చినా తెలుగు వారు తమ వ్యక్తిత్వాన్ని నిలబెట్టుకోవటంలో వెనకడుగు వేయలేదు. ఇచ్చిన చెయ్యే గానీ, వారిది పుచ్చుకున్నది ఎంతమాత్రమూ కాదు.

5. మన వంటింటి పనిముట్లు

కోరాడ రామకృష్ణయ్య గారు 'తెలుగు పలుకుబళ్ళు %−−% పుట్టుక' అనే వ్యాసంలో మూల ద్రావిడ భాష నుంచి కొన్ని పదాలు తెలుగు పదాలుగా ఎలా పరిణమించాయో పేర్కొన్నారు. "తెలుగు భాషాజనులు చిరకాలము క్రిందటనే సంస్కృత భాషా వర్ణోచ్చారణ రీతుల కలవడి పోవుట చేతను గాబోలు పదాది యందు రేఫలకారోచ్చరము విషయమున వీరికి కష్టము తోచినట్టు కనబడదు" అంటారు. తెలుగు వారి సంస్కృతోచ్చారణ ఉత్తరాది వారికన్నా, ఇతర దక్షిణాదివారి కన్నా స్వచ్ఛంగా ఉండటానికి ఈ చిరకాల సహజీవనమే కారణం

★ మూల ద్రావిడ ధాతువు అఱై అంటే అరగదీయటం. తెలుగు లో ఈ పదం ఱాయిగా వర్ణ వ్యత్యం అయి ఏర్పడింది.

★ ఉరు (to rub) అను ప్రాచీన ధాతువు నుండి రుబ్బు అనే పదం వర్ణ వ్యత్యం అయి ఏర్పడింది. తమిళ కన్నడాలలో ఉఱై అంటారు.

★ ఉరు అనే ధాతువే తెలుగులో రోలు, తమిళ కన్నడాలలో ఉరల్ శబ్దాలుగా ఏర్పడ్డాయి.

నన్నెచోడుడు కుమార సంభవంలో ఆటవిక శబర స్త్రీలు పటికపు రోళ్లను, గౌరుకొమ్ము రోకళ్ళనూ వాడినట్టు వర్ణిస్తాడు. తెలుగు వారు ప్రాచీనకాలం నుంచీ అలవాటుగా వాడుకొంటూ వస్తున్న పదాలకు తమ ద్రావిడ మూలాలనుంచే పేర్లను ఎంచుకొన్నారని దీన్ని బట్టి తెలుస్తోంది. రోలు, రోకలి, పొత్రం, కుంది, తిరగలి, పచ్చడి బండ, చల్లకవ్వం, పిడకలు, కట్టెలు, బొగ్గులు, కుంపట్లు, రంపపు పొట్టు, కచ్చిక ఇలాంటివి వంట గదిలోంచి మాయమై పొయిన రోజులివి. మన వంటగది ఆధునీకరించ బడింది. అభివృద్ధిని ఆహ్వానించవలసిందే. అభివృద్ధి అంటే, కవ్వాన్ని పారేసి, ఫ్రిజ్జులో పెరుగు మాత్రమే తినడం కాదు. మజ్జిగను మానేయటమూ కాదు. షుగరు వ్యాధి గ్రస్థుల శాతం పెరగటానికి ఈ అలవాట్లే ప్రధాన కారణం అని గమనించాలి. నాగరికత ఫలాలను మనం పొందాలి గానీ, నాగరికత వలన కలిగే చెడును మాత్రమే పొందేలా మన ఆలోచనలు ఉండకూడదు.

★ **పొయ్య లేదా పొయ్యి :** ఈ కాలం వాళ్లకు గ్యాసు పొయ్యి తెలుసు. కొందరికి కిరసనాయిలు స్టవ్వు, కరెంట్ హీటరు తెలుసు. ఓవెన్లు వచ్చాక పొయ్యిల స్వరూప స్వభావాలు మారి పోయాయి. కుండలు చేసినట్టే అర్ధచంద్రాకారంలో మట్టిపొయ్యిలు కూడా తయారుచేసే వాళ్ళు. కట్టెలు లేదా ఇతర వంట చెరకుని ఇందులో ఉంచి ఇంధనంగా ఉపయోగించే వారు. పొగ బయటకు పోవటానికి పొయ్యి పైన ఒక పొగ గొట్టాం బయటకు ఉండేది. ఒకే కట్టెతో మూడు పొయ్యిల మీద వంట ఒకేసారి చేసుకొనే అవకాశం కూడ ఉండేది. ఇంధనం వృధా కాకుండా ఈ విధానాన్ని అనుసరించే వారు. బయో గ్యాసు స్టవ్వులను కొన్నాళ్ళు ప్రోత్సహించారు. అదీ ఇంకుడు గుంటల్లా నాలుగు నాళ్ల ముచ్చటగా మిగిలిపోయింది.

★ **గాడిపొయ్యి:** లోతైన పొడవైన గొయ్యి(గాడి) తవ్వి కట్టెలు వేసి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర పెద్ద వంటలు చేయటానికి ఉపయోగ పడేదాన్ని గాడి పొయ్యి అంటారు.

★ **త్రంపి :** కుండను నిలబెట్టి చుట్టూ పిడకలను ఒక పోగులా పోసి రాజేస్తారు. నీళ్లను కాచుకోవటానికి దీన్ని ఎక్కువ వాడతారు. కట్టె పొయ్యిలో గానీ, రంపపు పొట్టు పొయ్యి గానీ, వేడిని ఎక్కువగా ఇస్తాయి. కానీ, త్రంపి పద్ధతిలో సన్నసెగన ఎక్కువ సేపు వేడి నిలవుంటుంది. తంపె పెట్టటం, తంపటం పెట్టటం అనే పదాలు దీని నుంచే ఏర్పడ్డాయి. వేరుశెనగకాయలు, చిలకడ దుంపలు ఇలాంటి వాటిని తంపటి పెట్టి, సన్నసెగన కాల్చుకొని తింటారు. మాడకుండాకమ్మగా ఉంటాయి. వేయించిన వేరు శనగ కాయలను ఇప్పటికీ తంపట కాయలనే అంటారు.

★ **దాలి పొయ్యి:** ఒక కుండ అడుగు భాగం సరిపోయేటంత చిన్న గుంటని త్రవ్వి, అందులో పిడకలను రాజేస్తారు. స్థాలి అంటే, కుండ. కుండను ఉంచేందుకు తీసిన గొయ్యి కాబట్టి స్థాలి గుంట లేదా దాలిగుంట అంటారు. పాల కుండను ఈ దాలిగుంటలో ఉంచితే పాలు చాలా సన్నసెగన కాగి, చిక్కగా రుచిగా ఉంటాయి. మిల్క్ కుక్కర్లకన్నా ఈ కుండలో పాలుచాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మీగడ కడతాయి. పాలు పొంగి వృథా కాకుండా ఉంటాయి.

★ **పొక్క :** ఇది రాతి కట్టుబడితో చేసిన పెద్ద పొయ్యి. బాయిలర్ లాంటిది. సున్నపు బట్టీలో ఉండే పొయ్యి.పొక్కటి రాళ్ళు అంటే పొయ్యికట్టడానికి ఉపయోగించే రాళ్ళు.

★ **కుంపటి :** ఇప్పటి తరం వారికి చాలామందికి బహుశా కుంపటి తెలియక పోవచ్చు. పైన బొగ్గులు పోసుకొనేందుకు ఒక అర్ధచంద్రాకార గిన్నెలాంటి భాగం, కిందనుంచి గాలి అందేందుకు ముఖ ద్వారం ఉంటాయి. బంగారం పని చేసేవారి దగ్గర కూడా ఇదే కుంపటి ఉంటుంది. కానీ, దాన్ని కమ్మటం అంటారు.

★ **కుమ్ము :** పొయ్యిలో మంట చల్లారిన తరువాత సన్నని సెగ ఇంకా నిలిచి ఉన్నప్పుడు అందులో బెండకాయలు, వంకాయలు, దోసకాయలు ఇలాంటివి ఉంచి కాసేపు మగ్గనిస్తారు. అది నిప్పుల మీద కాల్చినట్టు అవుతుంది. ఆ కాయని మెత్తగా గుజ్జులా చేసి కొత్తిమీర వగైరా కలిపి తాలింపు పెడితే బజ్జీ పచ్చది లేదా బజ్జు అనే వంటకం తయారౌతుంది. ఇలా పొయ్యిలో పెట్టటాన్ని కుమ్ములో పెట్టటం అంటారు. ఓవెన్ లో గ్రిల్ల్ మీద ఉంచి ఇలాంటివి అవలీలగా చేసేస్తున్నారిప్పుడు. కానీ,

ఆరోజుల్లో వీటిని కాణీ ఖర్చులేకుండా చేసుకునే వాళ్ళు. అదీ తేడా! కుమ్ములో పెట్టడాన్ని పొట్టునిప్పులో పెట్టటం అనికూడా అంటారంపపు పొట్టు పొయ్యిలో నిప్పుని కూడా పొట్టు నిప్పు అనే అంటారు

★ **వంట చెరకు :** చెరకు రసం తీసిన తరువాత పిప్పిని పొయ్యిలో పెట్టి ఇంధనంలా వాడుకొంటారు. అలా మొదలయ్యింది వంట చెరకు అనేపేరు. వంట కట్టెల్ని కూడా వంటచెరకు అనే పిలిచే అలవాటు కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉంది. చిదుగు పుల్లలు, కట్టెలు, సమిధలు ఇవన్నీ వంత చెరకుగానే పిలవబడతాయి.

★ **కడవ :** కడ+వాయి అనే రెండు శబ్దాలు కలిసి, పెద్ద నోరు కలిగిన కుండ అనే అర్థంలో ఈ పదం ఏర్పడిందని కోరాడ రామకృష్ణయ్యగారు పేర్కొన్నారు. అయితే ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషల మూల రూపాలలో kadoh అనే పదం నీళ్ళు తెచ్చుకొనే కుండ అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది. ఇది నైలూ నుంచి కృష్ణదాకా సాగిన వ్యాపనంలొ తెలుగు నేలను చేరిన ఆఫ్రికన్ పదం కూడా అయి ఉండవచ్చు. తమిళంలో కడవ అంటే కడిమి చెట్టు అనే అర్థం మాత్రమే కనిపిస్తుంది. బుంగ అనే పిలుపు కూడా కడవకు కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉంది.

★ **కుండ:** గుండ్రని భాండాన్ని కుండ అంటారు. సంస్కృతంలోనూ, ప్రాకృతంలో కూడా కుణ్డ అనే పదం ఇదే అర్థంలో ఉంది. పెద్ద మట్టి పాత్ర అని దాని భావం. తమిళంలో కుండమ్ అంటారు. కుండీ అనే పేరుకూడా ఇలానే వచ్చి ఉండొచ్చు. కుండీని కుండు అనికూడా అంటారు. బాగా కాలిన ఇటుకను కుండ కాగింది అంటారు. ఉన్నదంతా ఖర్చు చేసేశారనటానికి 'కుండ కడుగు' అనే ప్రయోగం చేస్తారు. వండినదంతా తినేసి కుండను కూడా కడిగేశారనటం లాంటిది. కుండ పోత, కుండ దెబ్బ అనే పదాలు భారీ వర్షాన్ని సూచిస్తాయి. కుండవేరవటం అంటే, అన్నదమ్ములు భాగాలు పంచుకొని వేరయ్యారని! కుటము, కున్ననం, గరగ, ఘటం, బాండువ, భాండం, మఱువ, సరవ లాంటి పర్యాయ పదాలున్నాయి. చట్టి, దాక, పిడత, గురుగు, అటిక, దుత్త, ఇవన్నీ చిన్న పరిమాణంలో ఉన్న కుండలకు పర్యాయాలు. చట్టి అంటే పెద్ద నోరు గల కుండ. మజ్జిగ చేసే కుండని తరి కుండ అంటారు. నీళ్ళు కాచుకునే కుండని కాగు, కొప్పెరపవ్వ, బాన ఇలా పిలుస్తారు. ఎక్కువ

నీళ్ళు నిలవబెట్టేందుకు ఇత్తడి, రాగి, స్టీలు లోహాలతో చేయబడిన పెద్ద బానని అండా అంటారు. కటాహం, గుండిగ అని కూడా అంటారు. ఓటి కుండ, అవిటి కుండలను కుండమీద గోరుతో చరిచి ఆ ధ్వనిని బట్టి గుర్తిస్తారు. స్థాలీ అంటే 'వంట కుండ'. కుండ మూతని మూకుడు అంటారు. దీన్నే దడ్డెం, మలక, శరావము, సిబ్బి ఇలా పిలుస్తారు.

★ **ముంత :** చిన్న కుండని ముంత అంటారు. చుళుకము, లొట్టి దీని పర్యాయపదాలు. కల్లుముంత ఇందుకు సాక్షి.

★ **బిందె :** నీళ్ళు మోసుకొచ్చేందుకు, నిలవుంచుకొనేందుకు ఉపయోగించే లోహ పాత్ర.

★ **కుప్పె :** అనేది చాలా చిన్న ఆకారంలో ఉన్న కుండ.

★ **గోకర్ణము :** అంటే ఆవు చెవి ఆకారంలో ఉంటుంది. నెయ్యి వడ్డించుకొనేందుకు వాడతారు.

★ **చేద :** నీళ్ళు చేదేందుకు ఉపయోగించే మట్టి లేదా లోహపాత్ర, బక్కెట్టు. బాల్చీ

★ **దేకిస, దేక్సా :** ఎక్కువ మందికి కూరలు తయారు చేయటానికి వాడే పెద్ద వంట పాత్ర. బిరియానీ, పలావు చేయుటానికి ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు.

★ **బూరెల మూకుడు :** దీన్ని బాండలి, బాణలి అని పిలుస్తారు. లోతు ఎక్కువగా ఉండే మూకుడు. నూనె పోసి వేయించేందుకువాడతారు.

★ **పెనం :** అట్లు, రోటీలు కాల్చుకొనేందుకు వాడే ఒక వంట పరికరం. పగిలిన కుండ పెంకుని బోర్లించి అడుగు నుండి మంట ఇస్తూ పైన అట్లు పోసేవారు. అందుకని పెనాన్ని పెంకు అనికూడా పిలిచేవారు. కంచుకంటు, కందువు, మంగలం అనేవి దీనికి పర్యాయ పదాలు. పొయ్యికి పెనాన్ని అంటించి ఉంచే అవకాశం కూడా ఉండేది. అలా పొయ్యికి అంటుకొని ఉన్న మట్టి పెనాన్ని 'పొయ్యి పెండెం' లేదా 'పొయ్యి పెన్నెం' అనేవారు. దీని మీద సాపట్లు పోసేవారని తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో ఉంది. పెండెం, పెన్నెం, పెనుము, పేనం ఇలా %చీబిదీ% ని అనేక రకాలుగా పిలిచేవారు.

★ **గరిటె :** వైదిక కర్మకాండలలో నెయ్యి వేసేందుకు చెక్కతో చేసిన పొడవైన గరిటె వాడతారు. దాన్ని దర్వీ అంటారు. వంటకాల తయారీలో గరిటెది ప్రధాన పాత్ర. గరిటే తిప్పాడు అంటే, స్వంతంగా వండుకొని తింటు న్నాడని అర్ధం. తెడ్డు, గంటె అని కూడా అంటారు. అన్నం వడ్డించు కొనేందుకు హస్తం అనే వెడల్పయిన గరిటెని వాడతారు. చెక్కతో చేసిన గరిటల్ని దారుహస్తాలు అంటారు.

★ **రాచ్చిప్ప :** రాతితో చేసిన గిన్నెలను రాచ్చిప్పలంటారు. పులుసు కాచుకొనేందుకు దీన్ని ఎక్కువగా వాడేవారు. లోహపాత్రలో పులుసు కాయటం మంచిది కాదు. రాచ్చిప్పలో ఎక్కువ సేపు ఉష్ణోగ్రత నిలవుంటుంది కూడా. గ్లాసు, గ్లాసులని మనం ఇప్పుడు పిలుస్తున్నది గాజుతో చేసిన పాన పాత్రల్ని.లోహాలతోనూ, పేపరుతో కూడా చేసిన వాటిని గ్లాసులనే అంటున్నాం. తెలుగులో కోర అంటే గ్లాసు. ఆపకోర అంటే పెద్దగ్లాసు. కోపా అంటే భోజనాల దగ్గర నీళ్ళు త్రాగేందుకు ఉపయోగంచే పెద్ద పరిమాణం గల గ్లాసు.

★ **చిప్ప :** సూపు తాగేందుకు వాడే బవుల్ ని చిప్ప అనే వారు. ఒకప్పుడు ఈ 'చిప్ప' గౌరవ వాచకమే!

★ **లోటా :** నీళ్లు ముంచుకొని గ్లాసుల్లో పోసుకోవటానికి %శీబిజీ% లాగా పనికొచ్చే ఒక గిన్నెని లోటా అంటారు. స్నానం చేసేటప్పుడు నీళ్ళు పోసుకోవటానికి కూడా టంబ్లర్ లాగా లోటాని వాడతారు.

★ **చెంబు :** మట్టితో చేస్తే కుండ అనీ, లోహంతో చేస్తే, చెంబు అనీ అంటారు. ఈ చెంబుకు ఒక సన్నని గొట్టాం లాంటిది అమరిస్తే సన్నగా ధారగా నీరు పోసేందుకు వీలౌవుతుంది. దాన్నిగిండి చెంబు అంటారు.

★ **చెంచా :** ఉత్తరిణి లేదా ఉద్దరిణె అంటారు.

★ **కంచం :** కంచుతొ తయారైన పళ్ళాన్ని కంచం అన్నారు. హరప్పాలో ఒక కంచు కంచం దొరికింది. భోజనం చేసేందుకు వీటిని ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో కంచాలను చాకీ, తళిగ, పాళెం, అనికూడా పిలుస్తారు. కుడిముట్టు అంటే కంచం.

★ **విస్తరి :** విస్తళ్లను విందు భోజనాలప్పుడు, ప్రత్యేక కుటుంబ కార్యాలప్పుడు ఎక్కువమంది భోజనం చేయవలసి వచ్చినప్పుడు వాడతారు. వెండి పళ్ళేన్ని

కూడా విస్తరాకు అని పిలుస్తారు. అది అడ్డాకులతో కుట్టినట్టు దానిమీద డిజైన్ చెక్కుతారు. కుట్టుడాకులను పుల్లతో కుడతారు. పుల్లె, పులియ, పులి విస్తరి అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. బాదం ఆకులు విస్తళ్లకు ప్రసిద్ధి. అరటి ఆకులలో వేడి వేడి అన్నాన్ని తినటం తెలుగువారికి మొదటినుంచీ ఎంతో ఇష్టమైన విషయం. చల్లకవ్వం: ఇది చాలా మంది ఇళ్లలోంచి మాయమై పోయింది. కవ్వం, వెన్నని తీసేందుకు ఉపయోగించే ఒక సాధనం. చిలకడాన్ని గిలకొట్టటం అని కూడా పిలుస్తారు. పెరుగుని గిలక్కొట్టి మజ్జిగ చేస్తారు. అది పలుచని పెరుగే గానీ చిలికిన మజ్జిగ గుణాలు దానికి ఉండవు. చల్లకవ్వంతొ చిలికినప్పుడే అది ఉత్తమ పానీయం అవుతుంది.

★ **ఉట్టి :** చీమల బారినుంచీ, పిల్లి, ఎలుకల బారి నుంచీ పాలు పెరుగు ఇంకా ఇతర వంటకాలను కాపాడుకోవటానికి తాళ్లతో పేనిన ఉట్టిని వ్రేలాడదీసి అందులో ఉంచుతారు. అల్లరి కృష్ణుడు ఉట్టిన ఉన్న వెన్న కుండని ఉట్టి మీదే ఉంచి లోపల వెన్నని మాయం చేశాడంటూ, విన్నావటమ్మా యశోదమ్మా అనే పాటలో ఒక గోప స్త్రీ ఆరోపిస్తుంది. చిక్యం, ఉగ్గం అని కూడా ఉట్టినిపిలుస్తారు.

★ **చిక్యం :** ఉట్టి లాగే అల్లిన చిక్యంను ఎద్దు మూతికి కడతారు.

★ **మట్టు :** కుండ కింద ఒక మట్టును ఉంచితే దొర్లి పోకుండా నిలబడి ఉంటుంది దీన్ని కుదురు, కుందె, గడ్డిబొద్దు, చుట్టకుదురు, నెట్టెం అనికూడా పిలుస్తారు. గంప, బుట్ట తట్ట, సజ్జ, పుట్టి, బుటిక ఇలాంటి పేర్లతో వెదురుతో చేసినవి ఇప్పటికీ వాడకంలో ఉన్నాయి.

★ **చేట :** చిన్న చేటని మోటె, మొరితే అనీ పెద్ద చేటని ఫలిక, శూర్పము అనీ పిలుస్తారు. పెద్ద చేటలను పంట నూర్పిడులప్పుడు ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు.

★ **తిరుగలి :** ఇది రెండు ఒక దాని మీద ఒకటిగా ఉండే, రాళ్ళ సంపుటి. క్రింద ఉండే రాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. దీన్ని బొడ్డు రాయి అంటారు. మధ్యలో బొడ్డు ఉంటుంది. బొడ్డు అంటే దృఢమైన పుల్ల. పైన తిరుగుతూ ఉండె రాయి తిరగలి రాయి. దీని మధ్యన చిల్లు ఉండి, బొడ్డె ఆసరాగా ఆ రాయి తిరుగుతుంది. రెండు రాళ్ల మధ్య ధాన్యపు గింజ నలిగేలా రవ్వ గాని పిండి గానీ విసురుతారు.

6. అన్నం ఎందులో తినాలి?

మన సమాజం వ్యావసాయిక సమాజంగా పుట్టి ఆర్థిక సమాజంగా ఎదిగింది. ఎదగటం అంటే అభివృద్ధితో కూడిన ఎదుగుదలేనా అనేది ప్రశ్న. అమ్మనాన్నలని కాళ్ళకు దండం పెట్టి కుర్చోబెట్టి, వాళ్ల మంచీ చెడుల్ని కడదాకా చూడటం వ్యావసాయిక సంస్కృతి. అలా కాకుండా వాళ్ల మానాన వాళ్ళను వదిలేసి, లేదా వృద్ధాశ్రమంలో చేర్పించి మన వృత్తి ఉద్యోగాలు మనం చూసుకోవటం అర్థిక సమాజం. దీన్ని ఎదుగుదల అనుకొనేవారు అనుకోవచ్చు. మనం చేయగలిగిందేమీ లేదు. ఆహారం విషయంలో కూడా ఇలాంటి ఎదుగుదలలన్నీ చాలా సందర్భంలో మనం చూస్తున్నాం. వ్యావసాయిక సమాజంలో అయితే, కూరలో నూనె వేసి వండేవారు. ఆర్థిక సమాజంలో నూనెలో కూర వేసి వండుతున్నారు. అదీ తేడా! 'నాడబ్బు– నాఇష్టం' అనేది ఆర్థిక సమాజ ధోరణి. ఇవన్నీ ఎదుగుదలలే ననుకోవచ్చు. భోజనం ఎందులో తినాలి అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఈ కోణంలోంచి పరిశీలిద్దాం

ఒకప్పుడు, అంటే మరీ ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి సంగతి కాదు, మొన్న మొన్నటి దాకా భోజనం చేయటానికి కుటుంబంలో అందరూ కలిసి కూచుని, వండిన వన్నీ విస్తర్లో వడ్డించే వరకూ ఆగి, ఒకసారి భగవన్నామ స్మరణ చేసుకొని. సంతోషంగా భోజనం చేసే వారు. ఇప్పుడా పరిస్థితి మారింది. డైనింగ్ టేబులూ, టీవీ ఒకే గదిలో ఉంటాయి. టీవీలో హత్యల వార్తలు చూస్తూ టేబుల్ భోజనం చేయటానికి అలవాటు పడ్డాం. మధ్యతరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి ఇళ్లలో ఇప్పుడా పరిస్థితి కూడా మారింది. సోఫాలో కూర్చుని, పళ్ళెం ఒళ్ళో పెట్టుకొని ఒక్కక్క మెతుకే తింటూ ఇంకో చేత్తో రిమోటు నొక్కుకొంటూ, భోజన కార్యక్రమానికి రెండో ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాం. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ జరుగుతున్న తతంగం ఇదే! చాలా ఇళ్లలో డైనింగ్ టేబుల్ కూడా అలంకార ప్రాయం అయి, ఒక మూలకు తోసేశారు. వాడని వంట సామాన్లు వగైరా దాని మీద చేరి పోతున్నాయి. ఆర్థిక సమాజం తెచ్చిన మార్పు ఇది. భోజనం పట్ల మునుపటి శ్రద్ధ, గౌరవం, భక్తి లేకుండా పోయాయనేది ఇక్కడ మనం బాధపడవలసిన అంశం.

ఒకప్పుడు బంగారం పళ్ళెంలో తినటం తాహతుకు గుర్తు. మామూలు స్టీలు పళ్ళాలలో తినటం మధ్యతరగతి వారికే చెల్లింది. దిగువ తరగతుల్లో కొంచెం స్థితిమంతులు అప్పట్లో కొత్తగా వచ్చిన జెర్మన్ సిల్వర్ అనే సత్తు పళ్ళాలలో తినేవారు.

మిగిలిన హీనులూ, దీనులూ అనబడేవారంతా మట్టి లేదా రాతి పాత్రలలో తినేవారు.

సింధూ నాగరికతా కాలంలో కంచు పళ్ళెంలో తినటం పుణ్యప్రదంగా ఉండేది. ఎందుకంటే ఆ నాగరికతా కాలంలో అక్కడ కొత్తగా కంచును, రాగిని కనుగొన్నారు. సింధునాగరికత త్రవ్వకాలలో గుంద్రని "కంచు కంచం" దొరికింది. కాంశ్యం అంటే కంచు. కంచుతో చేసింది కాబట్టి కంచం అయ్యింది. కంచరి అంటే కంచుతో పని చేసే లోహకారుడని! ఏ లోహంతో చేసినా కంచం అనే అంటున్నాం ఇప్పుడు.

యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథం తెలుగు వారి ఆచార వ్యవహారాలకు పెద్ద దిక్కుగా చెప్పదగిన గొప్ప వైద్య గ్రంథం. ఇందులో ఏ లోహంతో చేసిన పళ్ళెంలో తింటే ఎలాంటి సుగుణాలు కలుగుతాయో వివరంగా చెప్పింది.

★ **బంగారు పళ్ళెం:** సంతోష దాయకంగా ఉంటుంది. అనారోగ్యాలున్నప్పుడు ఆహారాన్ని బంగారు పళ్ళెంలో కలిపి పెడితే దోష హరంగా ఉంటుంది.

★ వెండి పళ్ళెంలో భోజనం కూడా ఇలాంటి గుణాలే కలిగి ఉంటుంది గానీ, బంగారం కన్నా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. వెండి పళ్ళాలలో తింటే కంటికి మంచిది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. కానీ కఫవాత దోషాలను ప్రకోపింప చేస్తుంది.

★ కంచు పళ్ళెంలో భోజనం బుద్ధి ప్రదంగా ఉంటుంది. ఇందులో తింటే ఆహారం రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రక్తప్రసార వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, బీపీ, గుండెజబ్బులు ఉన్నవారికి బంగారం పళ్ళెం తరువాత చెప్పుకోదగినది ఈ కంచు పళ్ళెమే!

★ ఇత్తడి పళ్ళెంలో భోజనం పరమ అనారోగ్య కరం. వాత దోషాలను పెంచుతుంది. బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టి, ఇందులో తినకుండా ఉంటేనే మంచిది.

★ స్టీలు పళ్ళెంలో భోజనం 'సిద్ధికారకమ్' అన్నాడు ఈ వైద్యగ్రంథంలో. కాయ సిద్ధి అంటే శరీరానికి అన్నివిధాలా శక్తి, బలమూ కలగటమేనని అర్థం చేసుకోవాలి. పైగా రక్త క్షీణత లాంటి వ్యాధుల్లో మంచే చేస్తుంది గానీ చెడు చేయదని దీని భావం.

★ రాతి పాత్రలు, మట్టి మూకుళ్ళలో భోజనం మన దారిద్ర్యానికి గుర్తుగా ఈ గ్రంథం భావించింది. అంతేగానీ, అందువలన ప్రమాదాలేమీ చెప్పలేదు. మట్టి కుండలో అన్నం వండుకొనేవారు. మూకుళ్లలో

ఆహారపదార్థాలు ఉంచుకొనేవారు. దాలిగుంటలో కుండను ఉంచి కాచిన పాలు గాని తోడుపెట్టిన పెరుగుగానీ చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. తిన్న అదృష్టవంతులకు తెలుస్తుంది దాని మాధుర్యం. ఫ్రిజ్జుల్లో పెట్టుకొని తినే స్టీలుగిన్నె పెరుగుకేం తెల్సు కుండపెరుగు రుచి!ఆలాగే, రాతి పాత్రలలో(రాచ్చిప్ప అనేవారు) పులుసు, పప్పుచారు కాచుకొనేవారు. ఎక్కువ సేపు వేడిని నిలబెడతాయి. కానీ వేడెక్కటానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకొంటాయి. కట్టెపుల్లల మీద వంటలు చేసుకొనే రోజుల్లో ఈ రాతిపాత్రలు చెల్లాయి. ఇప్పుడు సంవత్సానికి ఆరు సిలిండర్లే ఇస్తామని చెప్తున్న ప్రభుత్వ జనరంజక పాలనలో ఇలాంటివి సానుకూలపడే అంశాలు కాదు.

★ చెక్కపళ్ళాల్లో భోజనానికి ఈ వైద్య గ్రంథం ఓటు వేయ లేదు.

★ అరిటాకులో గానీ, బాదం ఆకులో గానీ భోజనం శ్రేష్టదాయకంగా చెప్పింది. విషదోషాలు పాపాలను హరిస్తుందని కూడా చెప్పింది. ఇప్పుడు అడ్డాకు విస్తట్లో లోపలి వైపు తగరం కాయితం అంటించి ఉన్నవీ, లేకపోతే థర్మోకూల్ బెండు పళ్ళేలు వాడుతున్నారు. వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఏ నాడయినా ప్రభుత్వం ఆలోచించిన దాఖలా లేదు. ఇలాంటివి మార్కెట్టుకి తీసుకు రాబోయే ముందు, ప్రజారోగ్య శాఖ వాటిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవి జనారోగ్యానికి చెరుపు నిచ్చేవి కావని చెప్పాలి. ఘనత వహించిన మన ప్రభుత్వ శాఖలు చెప్పే ఉంటాయని ఆశిద్దాం. కానీ, వైద్యపరంగా భరోసా ఇవ్వగలిగే స్థితి లేదు.

★ ఇవికాక ఇప్పుడు పింగాణీ, సిరామిక్ గాజు పళ్ళాలు విస్తృతంగా వస్తున్నాయి. స్ఫటిక పళ్ళెంలో భోజనం తింటే పవిత్రం, చలవ నిస్తాయని చెప్పింది. ఇవే గుణాలను గాజు వగైరా పళ్ళాలకు కూడా అన్వయించుకోవచ్చుననుకొంటాను.

★ రాగి పళ్ళెంలో భోజనం కాకుండా రాగిగ్లాసులో నీరు తాగితే మంచిదనీ, శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తుందనీ ఈ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. మృదువు పరచటం అంటే యాంటీ ఆక్సిడేంట్'గా అంటే విషదోష నివారకంగా ఉంటుందన్నమాట, ఇందులో పోయగానే నీరు రుచి మారిపోయి కమ్మగా ఉంటుంది.

ఈ వివరాలన్నీ ఒక విషయం స్పష్టం చేస్తున్నాయి. భోజనం చేయటానికి

బంగారు పళ్ళాలే అక్కరలేదు. వెండి పళ్ళానికన్నా, స్టీలు పళ్ళానికన్నా, కంచుకంచాలు మేలయినవి.

7. తెలుగింటి మొక్కలు

సంస్కృతాంధ్ర పదార్ణవం, తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశం, అమరకోశం, అచ్చతెలుగు పదకోశం ఇతర నిఘంటువుల అధారంగా ఆహార ద్రవ్యాలకు సంస్కృత నామాలను ఇక్కడ పొందు పరుస్తున్నాను అవకాశం ఉన్నంత మేర కొన్నింటి వివరాలను కూడా అందిస్తున్నాను. ఇది తెలుగు వారి స్వంత పద సంపద. వీటిలో చాలా పదాలు సంస్కతంతో సంబంధం లేకుండా ఏర్పడ్డవే కావటం గమనార్హం. నిత్య జీవితంలో మనం వాడుకునే వాటికి తెలుగులోనే పేర్లు పెట్టుకో గలిగినంత ఉన్నత భాషా సంపద తెలుగు వారికున్నదని గుర్తించటానిక ఈ సేకరణ ఉపయోగ పడుతుందని భావిస్తున్నాను.

తోట : తోట అంటే ఇంటికి చేరువగా ఉన్న వనం. ముంగిట ఉండే తోటని ప్రకరీ అంటారు. తోపు అంటే మనుషులు వేసి పెంచిన తోట. ఆకుతోట అంటే తమలపాకుల తోట. భాగ్యవంతుల తోటని పుష్పవాటిక, సింగారపు తోట అంటారు ఊరందరి ఉపయోగార్థం ఏర్పాటు చేసే పార్కుని ఆటతోట అంటారు. ఆరాము, ఆరెము, ఆర్యమూ...ఇవి పార్కుకు తెలుగు పేర్లు. తోటను రంగు రంగుల దీపాలతో అలంకరిస్తే, దాన్ని తడుకు అంటారు. ఊప అంటే అడవిలో చెట్ల గుంపు.

మొలక: మొలక(అంకురం)ని మోసు అంటారు. మొలక, మొల్క, మొక్క, మోక, మొలవ, మోసు, మ్రోడు, మొటిక, మొట్టిక,మోటిక, మోస, మోసరిక, మోసేరిక, ననువు, ఇరుగు, ఈరిక ఇవన్నీ అంకురానికి తెలుగు పేర్లు..

ఓషధి : ఓషధీ గుణాలు కలిగిన ఆకుల్ని మందాకులంటారు. ఓషధుల్ని మందుచెట్లు అంటారు

మొగ్గ : మొగ్గ వేసింది అనటానికి: అనిచినది, ననచినది అంటారు.

తొంబక : విత్తులు రాలిన మొక్క.

దుంగ : మ్రాను, మొద్దు, దుంగ, అనేవి నరికిన చెట్టు మూలాలు.

తుప్ప : చిన్న పొదని చిట్ట, తుప్ప అంటారు.

ముళ్ళకంప: ముళ్ళకంపని ఈడిక అంటారు. "పుయ్యి" అంటే ముళ్ళ పొద.

తీగ : లత లేదా వల్లీ ని తీగ, తీవియ, తీగె అని పిలుస్తారు.

కొమ్మ: లేత కొమ్మని అన, ప్రాకు అంటారు. మొదటి కొమ్మని పెనుగొమ్మ అంటారు. కొమ్మలకు పుట్టిన కొమ్మలను రెమ్మ, రెబ్బ, చువ్వ, రొట్ట, సెలగొమ్మ అంటారు. కొమ్మని రెబ్బ అంటి ఉండే చోట లావుగా ఉండే దాన్ని బొడిమె అంటారు. కొమ్మలనంటి ఊడలు సాగుతాయి. ఊడలను అంటుకొని పాకే తీగలను పడుగొమ్మ అంటారు.

చేవ : చెట్టు లోపల ఉండే సారవంతమైన భాగాన్ని చేవ అంటారు.

ఆకు : చివికిన ఆకుని చీకాకు అనీ,ఎండుటాకును ఎండాకు, కారాకు అనీ పిలుస్తారు.ఆకు వెనక భాగాన్ని పెడక, పెణక అంటారు. ఆకు రసాన్ని పసురు అంటారు.

పిందె : లేత పిందెని కసుగాయ, కసురు అంటారు. అంతకంటే చిన్న పిందెని పూపిందె అంటారు. లేత కాయలను వామనకాయలంటారు కాపు ఉడిగినప్పుడు వచ్చే పిందెలను కుక్క మూతిపిందె, ఉడుబోతుపిందెలంటారు.

కాయ : రాలి పడిన కాయని పడుగాయ అంటారు. కాయని ముక్కలుగా తరిగి ఎండ బెడితే, వరుగు, వత్త, వట్టు అంటారు..

పండు : పెద్దపండుని గొబ్బండు అంటారు.. పండు లోపలి గుజ్జును వేసెము అంటారు.

నారింజ : పెద్ద నారింజ కాయని ముచులిన్ద అంటారు.

దబ్బ: తోలు బాగా మందంగా ఉండే దబ్బని దూది దబ్బ అంటారు.

అరటి : అర(టి, అరంటి, అంటి, అనటి, అనంటి అనేవి అరటికి తెలుగు పేర్లు. అరటిగెలని అత్తము అంటారు. అరటి కాండం లోపలి

సారవంతమైన భాగాన్ని బొందె, బోదె, ఊ(చ, దూట అని వివిధ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. ఎండిన 'అరటి పట్ట' ని చొదుము అంటారు. అరటిపువ్వు లోపల ఉండే కేసరాన్ని దొంగ అంటారు. ఇది చేదుగా ఉంటుంది. అరటి పూవు పైన రేకులను వలిచి ఒక్కక్క పూవుని తీసుకొని లోపల ఉండే దొంగని తీసేసి ఆ పూలతో కూర వండుకొంటారు. బాగా చలవ చేసే బలమైన కూర ఇది. ఈ పూవుల పైన ఉండే వృతాశాన్ని గోరు అంటారు. ఈ గోరును కూడా వలిచేస్తారు. బొంత అరటి, చక్రకేళి, రసదాడి, అమృతపాణి, పచ్చ అరటి, నల్ల అరటి లాంటి అరటి

రకాలెన్నో ఉన్నాయి. రంభ అంటే అరటి అనీ, ఊరువులు అనీ రెండు అర్థాలున్నాయి. ఊరువులు అంటే తొడలు. తొడలను అరటి కాండంతో పోలుస్తారు. అరటి పండుని రంభాఫలం అంటారు.

బీర: దీనికి బీర, బీఱ, బీకర అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. గాంగేరుకీ అనేది దీని సంస్కృతనామం. నేతిబీర, పెద్ద బీర, ఏనుగుబీర, చేదుబీర ఇలా బీరలో అనేక రకాలున్నాయి.

పొట్లకాయ: పొట్లని పొళ్ళ కాయ అని కూడా పిలుస్తారు. పటోలికా అనేది సంస్కృత నామం. చేదుపొట్లకు ఔషధ ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. విత్తనాలు లింగాకారంలో ఉండే ఒక రకం పొట్లను లింగపొట్ల అంటారు.

బెండ: బెండ రెండురకాలు. నూగు బెండ, నున్నబెండ

తమలపాకు : ఆకు బాగా ముదురు రంగులో ఉండే తమలపాకు తీగెని కమ్మెరామతీగ అంటారు. లేత తమలపాకుని రవేసాకు అంటారు.

వంకాయ: వంగకాయని వార్తాకీ అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు. సీమవంగ, నీరువంగ, నీరెత్తువంగ కప్పరం వంకాయ అని వంగలో రకాలున్నాయి. పెద్దదిగా ఉండే వంకాయని కత్తెరవంగ అంటారు.

దొండ : సంస్కృతంలో దొండని తుండికేరీ, బింబికా, బింబీ అని పిలుస్తారు. బింబీ బుద్ధినాశినీ అని ఒక సూత్రం. పరీక్షల సమయంలో దొండని పిల్లలకు వండి పెట్టవద్దని చెప్తారు. **కాకి దొండ** (కాకబింబా), పిండదొండ (తుర్యతుండీ), **నారు దొండ** (ఆర్తగళ), లింగదొండ అనే రకాలు దొండలో ఉన్నాయ. ఆదొండకాయలు తెలుగునాట ప్రసిద్ధి.

ఆకుకూరలు : చిర్రి కూర, నీరు చిర్రి, చెలిమిడి, నాగేటి చాలు కూర, బద్దికూర, చేతలాసి కూర, చెంచలి కూర, ఇలాంటి ఆకుకూరల వాడకం పూర్వం బాగా ఉండేది. నాగేటి చాలు కూరని తరిగొట్టు,వెన్న చెఱుకు, వెన్న వెదురు,చెఱుకుపొత్తి ఇలాంటి పేర్లతో పిలిచేవారు. **పులిచింత** లేదా చాంగేరి పేరుతో అయుర్వేదంలో ప్రసిద్ధమైన ఔషధ గుణాలున్న మొక్కల్లో ఇదొకటి. **పులిచెంచలి, పులి చించలము, పులిచింత, నీరు చెంచలి** అనే పర్యాయాలు ఉన్నాయి. ఇది వాతాన్ని తగ్గంచే పుల్లని మొక్క. జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది. రాయలు ఆముక్తమాల్యదలో వర్ణించిన మొక్కల్లో ఇది ఒకటి. 'ఆక్సాలిస్ కోర్నిక్యులేట' అనేది దీని వృక్షనామం.

పాలకూర : సంస్కృతంలో పాలకూరను పాలంకి అని పిలుస్తారు. పిన్నపాల, పెనుపాల అని వివిధ ప్రాంతాలలో దీని వ్యవహారం ఉంది. పాలక్ పేరుతో ఇది దేశ వ్యాప్త ప్రసిద్ధి పొందిన ఆకుకూర

పొన్నగంటి కూర: దీన్ని బ్రాహ్మీ అని కూడా అంటారు. అయితే బుద్ధి వర్ధకమైన బ్రాహ్మీ లేదా సరస్వతి అనే మొక్క ఇది కాదు. దానిని మండూకపర్ణి, సరస్వతి మొక్కఅంటారు.

తోటకూర: సంస్కృతంలో ఆరామ శాకం అంటారు. పెరటి తోటలలో పెంచుకొనదగిన మొక్క అని అర్థం. దీనిలో ఎప్పటి కప్పుడు ఆకును కోసి వండుకునే రకాన్ని **కోయుగూర, కొయ్యుగూర, కొయ్యగూర, కొయ్య తోటకూర** అని పిలుస్తారు. వ్రేళ్ళతో సహా పెళ్ళగించే మొక్కని **పెరుకు తోటకూర** అంటారు. ఇదే పెరుగుతోటకూర అయ్యింది. ప్రస్తుతం తోటకూర అంటే, ఈ పెరుగుతోటకూరే! దీనికి బాష్పం అనే పర్యాయపదం సంస్కృతంలో ఉంది. **చిలుక తోటకూర** అనే మరో రకం కూడా దొరుకుతోంది. **ఎర్ర కోడిజుట్టు తోటకూర** లేదా ఎర్ర తోటకూరని లొగ్గిలి లేదా దొగ్గలి అని కూడా పిలుస్తారు. దీన్ని ప్రస్తుతం **క్రోటన్ తోటకూర** అంటున్నాం.

బచ్చలి : ఇందులో రెండు ప్రధాన రకాలులన్నాయి. తీగబచ్చలిని అలుగు బచ్చలి అనీ, దుంప బచ్చలిని మట్ట బచ్చలి అనీ పిలుస్తారు. తీగబచ్చలితో కూర, పప్పు, పులుసూ, పచ్చడి తయారు చేస్తుంటారు.

చుక్క కూర : దీన్ని చుక్రికా అనీ, పత్రామ్లా అని పిలుస్తారు. ఇది పుల్లని ఆకు.

వెల్లుల్లి : వెల్ల ఉల్లి అంటే, తెల్ల ఉల్లి అని అర్థం. తెల్లగడ్డలని కూడా అంటారు. మహౌషధం, లశునం అని కూడా పిలుస్తారు.

కాకర : కారవేల్ల అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు. కర్కోటకీ అంటే అడవి కాకర, దీన్ని ఆగాకర, మట్టుకాకర అని కూడా అంటారు. బుడ్డ కాకర, పొట్టి కాకర అనే రకాలు ఉన్నాయి.

గుమ్మడి :కూశ్మాండం అనీ, గ్రామ కర్కారు అనీ పిలుస్తారు. లాల్ పేఠ అని హిందీ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. బూడిద గుమ్మడిని కూడా కూష్మాండకీ, బృహత్ఫలా అని పిలుస్తారు. హిందీలో పేఠా అంటారు. ఈ రెండింటిలో ఎక్కువ వైద్య ప్రయోజనాలు కలిగింది ఈ బూడిద గుమ్మడి.

దురదృష్టవశాత్తూ దాన్ని మనం శక్తివంతమైన కూరగాయ అనే సంగతి మరచిపోయి, గుమ్మాలకు దిష్టి బొమ్మగా వ్రేలాడ దీసేందుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాం.

దోస: దోసకాయని సంస్కృతంలో కర్కటీ, త్రపుషా అని పిలుస్తారు. ఇందులో పెద్ద దోస(రాజ కర్కటీ), నక్కదోస (క్రోష్టుశీర్షా), మలదోస (కంటకోర్వార), చేతదోస (హస్తిపర్ణీ), కర్బూజా (వృత్తకర్కటీ), ఏనుగ దోస (హస్తికర్కటీ) ఇలా దోసలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి.

సొర: సొరకాయని **ఆనుగమ కాయ** అంటారు. ఈ ఆనుగమ కాయే ఆనపకాయ అయ్యింది. సొఱ, సొట్ట అనికూడా పిలిచేవారు. ఎండిన సొరకాయని **సొరబుర్ర** అంటారు. వీణల తయారీలో దీని ఉపయోగం ఎక్కువ.

చిలకడదుంప : చిలకడదుంపని తియ్యకంద, చిరగడ, చిలగడ, చిరుగడ, చిరువడ అనే పేర్లతొ పిలుస్తారు.

కంద : కందతో చేసిన కూరనే దుంపకూర అని ప్రత్యేకంగా పిలిచేవారు. ఇతర దుంపల కూరల్ని ఆయా దుంపల పేర్లతో మాత్రమే పిలుస్తారు. తెలుగింట కందకూర ప్రసిద్ధి అది.

బంగాళా దుంప : ఆలు లేదా 'బంగాళదుంప'లను గెనుసు గడ్డలని, ఉర్ల గడ్డలని కూడా పిలుస్తారు.

చిక్కుడు : చిక్కుడు కాయని ఖల్వః అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు. గోరు చిక్కుడుకు మటిక, మట్టిక అనేవి పర్యాయనామాలు

చెరకు : చెరకు కాడను గడ అంటారు. కొనలను తలవాడే అనీ, దవ అనీ పిలుస్తారు. కనుపు కింద ఉండే చిన్న గుంటని 'కను' అంటారు. చెరుకు తునకలను గనె, గనియ, గండ్ర, గండ్రక లంటారు.

కొబ్బరి : కొబ్బరి కాయని **టెంకాయ, తెంకాయ, తేజెట్టు, తేమ్రాను, నారకడము, నారికేడము** అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. పొట్టిగా వుండే కొబ్బరి చెట్టుని చెన్న(గి లేదా చెన(గి అంటారు. టెంకాయ లోపల తినదగిన దాన్ని కొబ్బరి అంటారు. కొబ్బరి నీళ్ళను ఎళనీరు, ఎడనీరు అని పిలుస్తారు.

కొబ్బరికాయ తల మీద తొడిమ క్రింద ఉన్న గుండ్రటి భాగాన్ని **ముచ్చిక** అంటారు. కొబ్బరి చెట్టు మొనని ముువ్వ అంటారు. తాటిచెట్టు, కొబ్బరి చెట్టు, వక్క చెట్టు, ఖర్జూరం చెట్టు, ఈత చెట్టు, వీటిని తృణ వృక్షాలని పిలుస్తారని సంస్కృతాంధ్ర పదార్ణవంలో ఉంది. తెలుగులో వీటిని **పులుమ్రాకులు, పులుమ్రానులు** అని పిలుస్తారని వివరణ కూడా ఉంది.

8. మామిడి

తెలుగింటికి పచ్చదనాన్ని ఇచ్చేవి మామిడి తోరణాలే! సౌభాగ్యానికి గుర్తుగా మామిడాకులను భావించటం ఈ నేలమీద మామిడి ప్రాచీనతకు గుర్తు. భారతదేశమే మామిడికి పుట్టిల్లు! మన దేశంలో పుట్టిన మొక్క కాబట్టి, మామిడి ప్రాధాన్యత ఋగ్వేద కాలం నుంచీ కనిపిస్తుంది. ముంగిట ముగ్గుల్లో మామిడి ఆకులనే చిత్రిస్తుంటారు. ప్రజాపతి మామిడి వృక్షంగా అవతరించాడని మన నమ్మకం.

మామిడి చెట్టు క్రింద జైన దేవత అంబ కూర్చుని ఉన్నట్టు ఒక వర్ణన కనిపిస్తుంది. ఆమ్రపాలి బుద్ధునికి కానుకగా ఇచ్చిందని బౌద్ధులకు కూడా మామిడి పవిత్ర వృక్షం. ఒకసారి బుద్ధుడు మామిడి పండు తిని, దాని టెంకెని పాతి, చేతులు కడుక్కొన్నాడట. వెంటనే అక్కడ తెల్లని మామిడి మొక్క పూలూ, కాయలతో మొలకెత్తిందనీ, అప్పటి నుంచీ బౌద్ధులు మామిడిని పవిత్ర వృక్షంగా భావిస్తారనీ ఐతిహ్యం. భార్హత్ శిల్పాలలో ఈ ఘట్టాన్ని వివరించే దృశ్యాలున్నాయి.

మొఘల్ చక్రవర్తులు, సుల్తానులూ కూడా మామిడిని ఇష్ట పడ్డారు. అయితే, అది రాజవంశీకులకే చెందాలనే నిషేధాలుండేవట. అక్బర్ చక్రవర్తి పూనుకొని ఈ దేశపు ఫలం మీద తమ ఆధిపత్యాన్ని తగ్గించుకొని, 'దేశీయులందరి వినియోగం కోసం లక్ష మామిడి మొక్కలు నాటండి' అనే నినాదం ఇచ్చాడట! షాజహాన్ చక్రవర్తి రాజోద్యాన వనాల్లో మాత్రమే మామిడి మొక్క అంటు కట్టాలన్న నియమాన్ని తొలగించి, దేశం అంతటా మామిడిని పెంచుకొనే అవకాశం కల్పించాడట.

ఋగ్వేదంలో మామిడిమొక్కని 'సహ' అని పిలిచారని చెప్తారు. తరువాతి కాలంనాటి సంస్కృత గ్రంథాలలో చూత, రసాల పేర్లతో పాటు సహకార అనే పర్యాయ పదం కూడా కనిపిస్తుంది. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోనూ (క్రీ. పూ. 1,000),

శతపథ బ్రాహ్మణంలోనూ ఆమ్రపదం తొలిగా కనిపించిందని పండితులు చెప్తారు. ఆమ్రాతక అనేది అడవి మామిడి (wild Mango) మొక్క కావచ్చని కె. టి అచ్చయ్య (హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్) వ్రాశారు.

భారతీయ మామిడిని మాంగిఫెరా ఇండికా అంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దీనికే మార్కెట్ ఎక్కువ కూడా! మామిడిపండు రంగుని ఇండియన్ ఎల్లో అంటారు. ఫిల్లిపైన్స్, పాకిస్తాన్ దేశాలలో దీని వాడకం ఎక్కువ. బంగ్లాదేశ్ తమ జాతీయ వృక్షంగా మామిడి మొక్కని గౌరవించింది. రవీంద్రుడు ఆమ్ర మంజరి అనే కావ్యం వ్రాశాడు.

పుల్లమామిడిని కండ మామిడి అనీ, తీపి మామిడిని ఎలమావి, ఎరమావిడి అనీ పిలుస్తారు. తుమ్మెద మామిడి, కోతి పిఱ మామిడి, పచ్చిబియ్యపు మామిడి (బాగా కండ, పీచు ఎక్కువగా కల మామిడి– ఊరుగాయలకు అనువైనది)అనే రకాలు ఉన్నాయి. మామిడి కాయని మానుకాయ, మాగాయ, మాంగాయ అంటారు, mango అనే ఇంగ్లీషు పేరు దీని వలననే ఏర్పడింది.తెలుగులో మాను లేదా మ్రాను అంటే చెట్టు మొదలు అని! యోగ్యమైనది, ప్రకాశవంతమైనది, మన్ఞమైనది అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. Duly, fitly అనే అర్థంలో మానుగ అనే ప్రయోగం కూడా తెలుగులో ఉంది.. మాని లేక మ్రాని పదాలకు కూరగాయ అనే అర్థం కూడా ఉంది. ఈ అర్థాలను పరిశీలిస్తే, పెద్ద వృక్షము, పెరట్లో పెరిగేది, ఆహార యోగ్యమైనది, అనే అర్థంలో మాను అనే పేరుతో మామిడి మొక్కని వ్యవహరించి ఉంటారని అర్థం అవుతోంది.

పోర్చుగీసులు భారత దేశంలోకి వచ్చాక క్రీ. శ. 1510 లో ఈ 'మాంగో' రుచిని బాగా ఇష్టపడ్డారు. పశ్చిమ దేశాల వారు కూడా ఈ రుచిని మెచ్చుకోవటంతో మామిడి గిరాకీ పెరిగింది. సీజన్ కాని సమయాలలో మామిడి కాయని తినటానికి, పోర్చుగీసులు మన ఆవకాయ, మాగాయ, తొక్కుడు పచ్చడి లాంటి ఊరుగాయ లన్నింటినీ దక్షిణాది వారితో ముఖ్యంగా తెలుగు వారితో తయారు చేయించి ఎగుమతి చేసుకోవటం ప్రారంభించారు. తెలుగు నేల ఆ విధంగా ఊరుగాయల తయారీకి కేంద్ర స్థానం అయ్యింది. ఇది17వ శతాబ్ది నాటి కథ.

శ్రీనాథుడి కాలంలో కనిపించని అనేక రకాల ఊరుగాయలు ఆధునిక యుగంలో విస్తృతంగా తయారవటానికి, తెలుగు ప్రజలు ఊరుగాయల తయారీలో ప్రసిద్ధులు కావటానికి, ఈ నేపథ్యం ఉంది. ఒక దశలో మాంగో అనేది pickle

(ఊరుగాయ)కు పర్యాయ పదంగా యూరప్ అంతటా చెలామణి అయ్యింది కూడా! తెలుగులో మాంగాయి, మా(గాయి మాగాయి అనే ఊరుగాయ పేరు కూడా ఇలా ఏర్పడిందే!

బ్రెజిల్, వెస్ట్ ఇండీస్, మెక్సికోలలో మామిడి సాగుకు అనుకూలత గమనించిన తరువాత అక్కడ మామిడి విస్తారంగా పండుతోందిప్పుడు. Tommy Atkins రకం మామిడికాయలకు అమెరికాలో గిరాకీ ఎక్కువ. మన బంగినపల్లి మామిడి కాయని అమెరికాలో Benishaan లేదా Benisha అంటారు. అక్కడి మిరపకాయలు ఇక్కడికి చేరాయి. ఇక్కడి అమృతఫలం మామిడి అక్కడకు తరలి పోయింది. అటు ప్రభుత్వం, ఇటు ప్రజలలో క్రమేణా వ్యవసాయం పట్ల శ్రద్ధ తరుగుతూ రావటంతో మామిడి తోటల విస్తీర్ణం ఏటేటా తగ్గిపోతూ వస్తోంది.

మామిడికాయల ద్వారా మనం పొందుతున్న జీడిపప్పు గురించి ప్రస్తావించక పోతే, అది ఆ మహా వృక్షాన్ని అగౌరవ పరచటం అవుతుంది. శ్రీకాకుళం, ప్రకాశం జిల్లాలకు జీడితోటలు ప్రపంచ ప్రసిద్ధిని తెచ్చిపెట్టాయి.

9. గోంగూర

గోను కూరని గోనుగూర, గోంగూర, గో(గూర అంటారు. గో(గూర నిచ్చే మొక్కని గో(గు మొక్క అన్నారు.

'గోంగూర'కు 4,000 సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది. ఆఫ్రికా దీని పుట్టిల్లు. భారత దేశానికి ఎప్పుడు వచ్చిందో తెలియదు. చరక సుశ్రుతాది ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో గానీ, ధన్వంతరి నిఘంటువులోగానీ, గోంగూర గురించి వివరాలు లేవు. దీని సంస్కృత నామాలు జాతీయ ప్రసిద్ధి పొందినవి కావు. శాకాంబరీ దేవి ప్రసాదం అని గోంగూర పచ్చడిని కీర్తించటం కవుల చమత్కారం మాత్రమే!

దీనికి అంబరి, లాలంబరీ, నలి, అమ్లపీలు, కంటక పీలు, పీలు లాంటి సంస్కృతం పేర్లు చెపుతారు గానీ, అవి నిఘంటువులలో కనిపించవు. గోంగూరకు అమరకోశంలో కర్ణికారం, పరివ్యాధ అనే పర్యాయ నామాలున్నాయి. అభిమన్యుడి రథం మీద ఎగిరే జెండా కర్ణికార పుష్పము అంటే కొండగోంగూర పువ్వు గుర్తు గలిగి ఉంటుందట!

మూలభారతం భీష్మపర్వం (6.26,27) లో శివుడు కర్ణికార పుష్పమాలను పాదాల దాకా ధరించాడని ఉంది. కర్ణికార వనంలో వేదవ్యాసుడు తపస్సు చేసినట్లు

కూడా మూలభారతంలో ఉంది. వసుచరిత్ర (3.146) లోనూ, హంసవింశతి (4.11) లోనూ గోంగూర ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. గోగులమ్మ అనే గ్రామదేవత గురించి" కోమలార్ధేందుధరుకొమ్మ గోగులమ్మ (ఆ.1ప.99) అంటూ శ్రీనాథుడు భీమేశ్వర పురాణంలో పేర్కొన్నాడు.

గోంగూరపువ్వు పచ్చని కాంతులు చిమ్మే ఎర్రని సూర్యబింబంలాగా, పద్మంలో కేసరాలుండే కర్ణికలాగా ఉంటుంది. అందుకని దీనికి కర్ణికార పేరు వచ్చి ఉంటుంది. మందారం, బెండ, తుత్తురబెండ, గోంగూర ఇవన్నీ ఒకే కుటుంబానికి చెందిన మొక్కలు. గోగుపూలతో అందంగా గొబ్బెమ్మలను అలంకరించటం సాంప్రదాయం

బసవ పురాణంలో– శివ పూజ చేయనిదే ముద్ద ముట్ట కూడదనే నియమం కలిగిన ఒక వర్తకుడు బోర్లించిన కుంచాన్ని శివలింగంగా భావించి కొండగోగు పూలతో పూజ చేసినట్టు "కుంచంబు గొండగోగుల(బూజసేసి" అనే వర్ణన కనిపిస్తుంది. అంటే, వెయ్యేళ్ళ క్రితమే తెలుగు ప్రజలకు గోంగూర పవిత్రమైనదీ, పూజనీయ మైనదీ అనటానికి తిరుగులేని సాక్ష్యం దొరికినట్టే! అనేక జానపద గేయాలలో కూడా కొండగోగు ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది.

అమెరికన్లు, ఇతర యూరోపియన్లూ, గోంగూరను కెనాఫ్ అని పిలుస్తారు. డెక్కన్ కూర (Deckanee hemp) అనే పేరుతో కూడా కొన్ని దేశాల్లో పిలుస్తారు. మనం గోంగూర పచ్చడి చేసుకొంటే యూరోపియన్లు kenaf pesto తయారు చేసుకొంటారు.

వైద్య శాస్త్ర ప్రకారం గోంగూరలో అపాయకారకమైన రసాయనాలు ఏమీ లేవు. పడకపోవటం దాని స్వభావం కాదు. దాన్ని వండటంలోనే మనం మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి ఉంది. మొదటగా గోంగూరని నీళ్ళలో ఉడికించి, ఆ నీటిని వార్చేయాలి. మిగిలిన గుజ్జులో సంబారాలు చేర్చి తయారు చేసిన పులుసు కూర లేదా పచ్చడి చాలా రుచిగా, నిరపాయకరంగా ఉంటుంది. వాతాన్ని, వేడినీ కలిగించని వాటితో గోంగూర వంటకాలు తయారు చేసుకోవాలి. తగినంత మిరియాలు, ధనియాల పొడి కలిపితే ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా ఉంటుంది. రుచిని పెంచుతుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. గోంగూర పువ్వులూ గింజల్ని కూడా కలుపు కోవచ్చు. రుచిగా ఉంటాయి. లివర్ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. రేజీకటి రోగంతో బాధపడే వారికి తరచూ వండి పెడితే చూపు పెరుగుతుంది. మలబద్ధత పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధి, లైంగిక శక్తి, లైంగిక ఆసక్తి పెంపొందింప చేస్తుంది.

గోంగూర మౌలికంగా నారనిచ్చే మొక్క. గోంగూర, జనుము లాంటి మొక్కల్లోంచి వచ్చే నారని గ్రీన్ ఫైబర్ అంటారు. తెల్లకాగితం తయారీకి పనికొచ్చే 500 మొక్కలతో పోల్చినప్పుడు అమెరికన్లు గోంగూరని అన్నింటికన్నా ఉత్తమ మైన నారనిచ్చే మొక్కగా తేల్చారు. ఇవ్వాళ అమెరికావారి కాగితం అవసరాలను గోంగూర మొక్కలే తీరుస్తున్నాయట! అడవులను నరికి, పర్యావరణానికి హాని చేయటాన్ని ఆంధ్ర మాత అందించే ఈ "గోంగూర కాగితం" ద్వారా మనమూ నివారించవచ్చు కదా!

పాండురంగ మహాత్మ్యంలో సుశర్మ పాపాలను లెక్క రాసే 'కళితం' లేదా 'కడితం' అనే కాగితాల కట్ట గురించి ఉంది. ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రలో కడితం అంటే 'మసి పూసి గట్టన చేసిన చదరపు గోనెపట్టతో (గోగునారతో) చేసిన లెక్కపుస్తకం' అని అర్థాన్ని ఇచ్చారు. దీన్నిబట్టి 15వ శతాబ్ది నాటికి గోనునార కాగితం తయారీ మన వాళ్ళకు తెలుసునని అర్థం అవుతోంది.

ఈ గోనునారని పురిపెట్టి 'పురికొస' తీస్తారు. గోనుతో నేసిన పట్టాని గోనుపట్టా అనీ, సంచీని గోను సంచీ అనీ పిలుస్తారు. గోతాము పదం కూడా గోనుకు సంబంధించినదే కావచ్చు. గోను సంచుల్లో ధాన్యాదుల్ని నింపి, ఎద్దుల బండి మీద అడ్డంగా వేస్తారు కాబట్టి గోతాము అయ్యిందని అర్థాలు చెప్తారు గానీ, మౌలికంగా ఇది గోను శబ్దానికి సంబంధించిన పదం. గోంగూర తెలుగు సంస్కృతిలోఒక భాగంగా ఆంధ్రమాతగా నిలిచిపోయింది.

10. అల్లం

అల్లానికి చైనా పుట్టిల్లని, దక్షిణ చైనా భూభాగం నుంచి, భారత దేశంలోకి, ఈశాన్య ఆసియా దేశాలన్నింటిలోకి విస్తరించి ఉంటుందని వృక్ష చరిత్రకారులు చెప్తారు అలాగే ఆఫ్రికా దేశాలలో కూడా చరిత్ర పూర్వ యుగంలోనే అల్లం వాడకం ఉండెదని పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. ఆలుకంవ దుంప. ఆర్ద్ర ఆలుకంవరసం బాగా ఉన్న దుంప. ప్రాకృతంలో 'అల్ల-య' తెలుగులో అల్లం పరస్పర ప్రభావాలతో ఏర్పడిన పదాలు. అల్లం దుంపకు కొమ్ములుంటాయి కాబట్టి, తెలుగులో అల్లంకొమ్ము శొంఠికొమ్ము, పసుపు కొమ్ము లాంటి పేర్లొచ్చాయి. "కొమ్ముమేరు" అనికూడా అంటారు. ఇదే, శృంగబేరగా ప్రాకృత, పాళీ భాషలలోకి చేరి ఉండవచ్చు. గ్రీకులు జింజిబేర అన్నారు. జింజిబేర అంటే కొమ్ములున్న దుంప అనే అర్థం! ఇంగ్లీషులో జింజర్ పదానికి ఇదే మూలం.

ఔషధంగా ఉపయోగపడే ఆహార ద్రవ్యాలలో అల్లం మొదటగా చెప్పదగింది. ఒకప్పుడు మిరియాల్నే కారపు రుచి కోసం వాడుకొనే రోజుల్లో అల్లాన్ని చాలా పరిమితంగా వాడేవారు. ఇప్పుడు అల్లం పచ్చిమిర్చి, అల్లం వెల్లుల్లి, అల్లం చింత పండు లాంటి మిశ్రమాలకు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. చైనా వాళ్ళు చావో అనే వంటకాన్ని ఇష్టంగా చేసుకొంటారు. అల్లాన్ని తురిమి కరివేపాకు వగైరా కలిపి బూందీ లాగా వేయిస్తే, అది చావో వంటకం. కొరియన్లు బార్లీ పిండిని అల్లం ముక్కలు వేసి పులవబెట్టి తరవాణీ తయారు చేసుకొంటారు. అల్లం ఊరగాయ పచ్చడిని జపానీయులు బెనిషోగా అంటారు. మియన్మారులో జీడిపప్పు, కొబ్బరి వగైరా కలిపిన అల్లం సలాదుని గిన్థో అంటారు! జింజర్ బ్రెడ్లు, జింజర్ బిళ్లలు, బిస్కట్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందినవే!

అల్లాన్ని దంచి, ఒక వస్త్రంలోవేసి, గిన్నెలో గట్టిగా పిండితే రసం వస్తుంది. కొద్ది సేపటికి నీరు తేరుకుని అడుగున తెట్టు మిగుల్తుంది. తేరిన రసాన్ని మాత్రమే తీసుకొని అడుగున మిగిలిన వదిలేయాలి. ఇదే అల్లం రసం. ఇందులో తగినన్ని పాలు పోసి ఉడికించి తేనె కలిపి, టీలాగా తాగే అలవాటు చాలా దేశాల వారికి ఉంది. ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం ప్రొటీన్లు అల్లం రసంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. నొప్పి, జ్వరం తగ్గించే గుణాలు అల్లం రసానికి కలగటానికి అందులో జింజిరోన్, షోయగోల్ అనే రసాయనాలు ఉండటం కారణం. ఇవి పేగులను వేగంగా కదిలించి, విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి.

వాతాన్ని, కఫాన్నీ అమోఘంగా తగ్గిస్తుంది గానీ, అల్లం బాగా వేడి చేస్తుంది. అందుకని వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవాళ్ళు, కడుపులోమంట ఉన్నవాళ్ళూ అల్లాన్ని జాగ్రత్తగా వాడాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం అల్లాన్ని బల, వీర్య వృద్ధులను కలిగించేదిగా పేర్కొంది. రక్త దోషాలను పోగొట్టి ఎలెర్జీ వ్యాధులనుంచి విముక్తినిస్తుంది. మిరపకారం బలవీర్యాలను చంపుతుంది. అల్లం వృద్ధి చేస్తుంది. దేహకాంతిని మిరపకారం తగ్గిస్తుంది. అల్లం వృద్ధినొందిస్తుంది. అదీ తేడా! అయితే, ఆహారపదార్థాలలో పరిమితంగా, ఒక ఔషధంగా దీన్ని వాడుకోవాలి.

అల్లం + బెల్లం కలిపి నూరి, చిన్నచిన్న బిళ్లలు కట్టి ఆరనిచ్చి సీసాలో పోసుకొని, ఒక్కక్క బిళ్ళ చొప్పున రెండు లేక మూడు సార్లు చప్పరిస్తే, అరచేతిలో చెమటపట్టటం, పొట్టురాలటం తగ్గుతాయి. సొరియాసిస్ వ్యాధిలో ఇది మంచి ఉపాయం! దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, ఇతర ఎలెర్జీ వ్యాధులతో బాధ పడేవారు, నరాల జబ్బులు, వాత వ్యాధులు, ముఖ్యంగా కీళ్లవాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి,

మెడనొప్పి, అనేక దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడేవారంతా, ఆహార పదార్థాలలో వెల్లుల్లినీ, చింతపండునీ పూర్తిగా వదిలేసి, కారానికి బదులుగా అల్లం వాడుకొంటే, ఔషధ ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయి. నిమ్మరసంలో అల్లం ముక్కల్ని నానబెట్టిన అల్లం మురబ్బా జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది. రుచిని కలిగిస్తుంది. విరేచన బద్ధతకు ఇది మంచి ఔషధం. అల్లం ఎండితే శొంఠి అవుతుంది, ఇది సౌమ్యంగా పని చేస్తుంది.

మామిడి అల్లం వేరే మొక్క. రుచి సామ్యత తప్ప, అల్లం గుణాలు ఏవీ మామిడి అల్లానికి లేవు.

11. ధనియాలు

ధనియాలున్నవాళ్ళే ధనికులు! ధనియా, ధనిక పర్యాయ పదాలే, ఆర్థికంగానే కాదు–శారీరికంగాకూడా! ప్రాచీన కాలంలో ధనియాలని ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేయటానికి ఈజిప్షియన్లతో భారతీయులు పోటీ పడేవారని ప్లినీ అనే రోమన్ యాత్రికుడి వ్రాతల వలన తెలుస్తోంది.

కొరోస్ అనే పురుగులాగా గుండ్రంగా ఉంటాయి కాబట్టి, ధనియాలను కొరియాండ్రం అని ఆ రోజుల్లో పిలిచారట. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ల సమాధుల్లో మమ్మీల (శవాలు) ప్రక్కన కుండల్లో పోసిన ధనియాలు కూడా ఉంచినట్టు పురావస్తు ఆధారాలు చెప్తున్నాయి. రోమన్లు ధనియాలతో ఒక విధమైన సెంటు తయారు చేసే వాళ్ళట! వాణిజ్య పంటగా ఆ రోజుల్లో ధనియాలకు బాగా గిరాకీ ఉండేది. బంగారం మొదలైన లోహాలు తూచేందుకు ధనియాలను ఒక ప్రామాణికమైన బరువుగా ఉపయోగిస్తారు. 'ఉరి' అనేది తమిళ భాషలో ఒక కొలత. ధనియమంత ఎత్తు అనడానికి 'ఉరికుత్తి' అంటారు.

మినుములు, పెసలు, నువ్వులు మొదలైన పప్పు ధాన్యాలతో సమానంగా ధనియాలనూ పండించే వారు. కాబట్టి, వీటిని 'ధాన్యాకం' అన్నారు. తుంబురు, తుంబురి, తువరి అనే పేర్లు కూడా సంస్కృత గ్రంథాల్లో కనిపిస్తాయి. ధాన్యం అనే అర్థంలోనే ధనియం పేరు కూడా ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

ధనియాలు జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా ఉంటాయి. అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయటానికి ధనియాలను బాగా ఉపయోగిస్తారు. అలా శుద్ధి చేసిన అభ్రకాన్ని ధాన్యాభ్రకం అంటారు. విష దోషాలను హరించే గుణం వీటికి ఉంది. పేగులలో వచ్చే వ్యాధులన్నింటిమీదా పనిచేస్తుంది. ధనియాలు, మిరియాల సారాన్ని రసం (చారు)

కాచుకుని తాగితే, జీర్ణాశయం బలంగా ఉంటుంది. మూత్రాశయ వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, చర్మ వ్యాధులు, ఎలెర్జీ సంబంధ వ్యాధులు, పైత్య వికారాలు, తలతిరుగుడు వ్యాధులలో ధనియాలను ఒక ఔషధంగా వాడుకోవచ్చు. తరచూ నోటిపూత, పళ్లలోంచి నెత్తురు కారే వ్యాధుల్లో కొత్తిమీర ఆకుల రసాన్ని తేనె కలుపుకొని తాగితే త్వరగా తగ్గుతాయి. మూత్రంలోంచి వీర్యం పోతున్నవారికి ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి. పేగుపూతకు ఔషధం ఇది. రక్తంలో కొవ్వుశాతాన్ని తగ్గిస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ట్రైగ్లిజరాయిడ్స్ శాతాన్ని ఇవి బాగా తగ్గిస్తాయని భావిస్తున్నారు. లివర్ ను బలసంపన్నం చేయటం ద్వారా, అపకారం చేసే కొవ్వు కణాలను జీర్ణప్రక్రియలోనే అదుపు చేస్తాయని కనుగొన్నారు. ఇది నిజంగా శుభవార్తే!

గోంగూర పచ్చడిలో ధనియాలు కలిపి నూరితే గోంగూర వలన కలిగే వేడి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఎలెర్జీ రాకుండా ఉంటుంది. ద్రవ పదార్థాలు వండుకొనేప్పుడు చిక్కపరిచేందుకు శనగపిండికి బదులుగా ధనియాలపొడి కలిపితే రుచి అధికం అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. సల్సా, సలాడ్, సూప్ లాంటి పేర్లతో తయారు చేసుకొనె సాసేజీ వంటకాల్లో కొత్తిమీర, ధనియాల పొడి తగినంత చేర్చుకొంటే మేలు.

12. కొత్తిమీర

కొత్తిమీరను డచ్ భాషలో కెతొంబర్, మలయా భాషలో కెతుంబర్ అంటారు. అమెరికాలో సిలియాంట్రో అంటారు. తమిళులు ధనియాలను తనియా, తనికం, తనికి అనీ, కొత్తిమీరను కొత్తం అనీ పిలుస్తారు. ఉత్తంపరి, కుస్తుంబరి అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. 'మల్లి' అని కూడా పిలుస్తారు. కొత్తమల్లి, కొత్తబాకరి అంటే కొత్తిమీర!

బాగా ముదిరిన కొత్తిమీర మొక్క వేళ్ళ కొనలు మెలి తిరిగి ఉంటాయి. 'కొత్తెము' అనేది ప్రాచీన తెలుగు పదాలలో ఒకటి. కొన మెలిక తిరిగి ఉంటుంది కాబట్టి 'పిలక కొత్తెము' అనే పదం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. పిలకని కొత్తిమీర కట్ట అని, పిలక ఉండే భాగాన్ని 'కొత్తెము' అని వ్యవహరించటం కూడా ఉంది. DEDR 2054 (పుట 186)లో కొత్తి, కోతు పదాలు కొన మెలిక తిరిగినది అనే అర్థంలోనే పేర్కొన్నారు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే నిఘంటువులో 'కొత్తెము' లేక 'కొత్తి' పదాన్ని పూర్వ తెలుగు (ప్రోటో తెలుగు) భాషా పదంగా చెప్పారు. 'ఈరము' అంటే, సాంద్రమైన, దట్టంగా పెరిగిన పొద, కుంజము అని అర్థం! కొత్తిఈరము అనేది

కాల క్రమంలోకొత్తిమీరగా మారి ఉండవచ్చు. ఈ పేరు బహుశా దాని వేళ్ళ ఆకారాన్ని బట్టి వచ్చి ఉండాలి!

కొత్తిమీర గుణాలు గానీ, సుగంధంగాని దాని ఆకులలోకన్నా వేళ్లలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. తెలుగు వాళ్ళు ఏ కారణంచేతో వేళ్ళని కత్తిరించి పారేసి, ఆకులను మాత్రమే వాడతారు. కానీ, థాయిలాండ్ వంటకాల్లో కొత్తిమీర వేళ్ళే ప్రధాన ద్రవ్యం. మనం మాత్రం ఎందుకు పారేయాలి? లేత కొత్తిమీర వేళ్ళతో పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యదాయకం కూడా! ముదిరిన వేళ్ళను చిన్నవిగా తరిగి, నేతిబొట్టు వేసి, దోరగా వేయించితే ఆ వేళ్ళలోంచి సుగంధం (అరోమా) బయటకు వస్తుంది. వాటిని పులుసులోనూ, చారులోనూ వాడుకోవచ్చు. ఒక గాజు గ్లాసులో గాని, ఫ్లవర్ వాజులో గాని నీళ్ళు పోసి, వేళ్ళతో సహా కొత్తిమీర మొక్కల కట్టని అందులో ఉంచితే రోజంతా గదిలో దుర్వాసన రాకుండా డీయోడరెంట్ గా ఉపయోగ పడుతుంది.

ధనియాలకు చెప్పిన గుణాలన్నీ కొత్తిమీరకూ ఉన్నాయి. ఆమ్లెట్లు, చట్నీలు, కుకీలు, కేకులు ఇవన్నీ ధనియాలకు లేదా కొత్తిమీరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కొత్తిమీర రైస్ పేరుతో కొంతమేలయిన ఆహారాన్ని వండేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు.

13. వాము

సంస్కృతంలో అజామోదం, యవానీ పేర్లతో పిలిచే వాముకి ఒక్కో భాషలో ఒక్కో పేరుంది. యవానీ అనే పదం గ్రీకులను ఉద్దేశించి వచ్చిన పేరు అయి ఉంటుంది. అజామోదం, అస్వమోదం అనే పేర్లు గుర్రానికి ఇష్టమైన గింజలు అనే అర్థంలో వచ్చి ఉండవచ్చు. జోవన్ (బెంగాలీ), అజోవన్ (హిందీ), యవానీ (గుజరాతీ), జ్వనీ (ఒరియా), జోనీ (అస్సామీ), ఒనియా (మరాఠీ), జవింద్ (కాశ్మీరి), ఓమా (కన్నడం), ఓమం (మళయాళం, తమిళం), జనియన్ (పార్శీ), అజోవాయిన్ (ఉర్దూ), అర్ఘ్గాన్(బల్గేరియా), యాన్ (చైనీ), అజోవన్(ఫ్రెంచ్), అజ్జవాజైన్(జెక్) ఇలా పిలుస్తారు. ఇంగ్లీషులో బిషప్ సీడ్స్ అనీ, థైమాల్ సీడ్స్ అనీ పిలుస్తారు. ఇది ఈజిప్టులో పుట్టిందని, అతి ప్రాచీన కాలంలోనే భారత ఉపఖండంలోనూ, ఇరాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్లలోనూ. ఇటలీ రోములలోనూ బాగా వ్యాప్తి చెందిందని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం.

వామును తెచ్చి ఏ ఆహార పదార్థంలో కలిపితే ఆ ఆహారపదార్థం వాము రుచిలోకి మారిపోతుంది. అదీ వాము ప్రత్యేకత! కొంచెం వాము కలిపితే చాలు, సుగంథం, రుచీ అదనంగా చేరి పోతాయి. వాము బిస్కెట్లు, వాము రొట్టెలు, వాము కారపూస, వాము పొడి, వాము బజ్జీలు ఇలా ఎన్నో వంటకాలు వాము కలిస్తేనే బావుంటాయి.

లేత పచ్చి మిరపకాయిలు తీసుకొని మధ్యకు చీల్చి అందులో వాము ఉప్పు కలిపిన పొడిని కూరి, ఆ పచ్చి మిరప కాయని నిమ్మ రసంలో కొన్ని రోజులపాటు ఊరవేసిన ఊరుమిరపకాయని ఎక్కువ మంది ఇష్టపడతారు.

వాము అంటే ఆకలిని పెంచి కడుపులో దోషాలను పోగొట్టే గొప్ప ఔషధం. వాముని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి మిక్సీ పట్టిన పొడిని పెప్పర్ అండ్ సాల్ట్ కు బదులు సూపుల్లోనూ సలాద్ ముక్కల్లోనూ నంజుకోవచ్చు. మంచి సువాసన, రుచి ఉంటాయి. వాత, కఫ దోషాలు పోగొట్టి, పేగులను బలసంపన్నం చేయటం, జీర్ణశక్తిని పెంచటం, నులిపురుగుల్ని పోగొట్టటం వాము బాధ్యత.

వాము లోంచి తీసిన సారాన్ని థైమాల్ (వాంపువ్వు) అంటారు. పెద్ద కిరాణా దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. పావుగ్లాసు నీళ్ళలో రెండు పలుకులు వాంపువ్వు వేసుకొని తాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కడుపులోనులినొప్పి, గ్యాసు తగ్గిపోతాయి. అజీర్తి విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గు తాయి. పళ్ళకు, చిగుళ్లకు దీనిని పట్టిస్తే చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. పంటిపోటు తగ్గుతుంది. వాము ఆకులను కూరగానూ పచ్చడిగానూ తయారు చేసుకొంటారు. ఒక పూల కుండీ లో వాము ని చల్లి, వాము మొక్కల్ని పెంచుకో వచ్చు. వీటినిపెంచటానికి పెద్ద శ్రమ ఏమీ ఉండదు. వాటి దారిన అవి పెరుగుతాయి. సుగంథం, రుచీ, గుణాలు కూడా వాము లాగానే ఉంటాయి. వడలు బజ్జీలు, పకోడీలూ, అర్జెంటుగా చేసుకోవటా నికి మన పెరటి లో పెరిగే ఈ వామాకులు పని కొస్తాయి .

ముక్కు దిబ్బడ వేసినప్పుడు, వాము పొడిని వాసన చూస్తే, దిబ్బడ వదులుతాయి. టీ బీ, న్యుమోనియా లాంటి ఊపిరి తిత్తులవ్యాధుల్లో వాముని తప్పనిసరిగా వాడుకొంటూ వుంటే త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. గుండె జబ్బులవారికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. గడ్డలు దుష్టవ్రణాలు, కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులలో వాముని తప్పనిసరిగా వాడించండి. శరీరంలో విష దోషాలను పోగొట్టి,

ఎలెర్జీవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. మానసిక బలాన్ని కూడా పెంచుతుంది. మైగ్రేన్ తలనొప్పి, సొరియాసిస్ లాంటి మనసుతో ముడిపడిన వ్యాధులకు ఇది గొప్ప ఔషధం. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు, కామెర్ల వ్యాధి, ఇతర లివర్ వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, రక్తక్షీణత లాంటి బాధలున్నవారికి వాముని ఏదో ఒక రూపంలో వాడిస్తే, ఆయా వ్యాధులకు వాడుతున్న ఔషధాలు శక్తిమంతంగా పనిచేస్తాయి. ప్రతి రోజూ వాముని కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి దంచి రసంతీసి తీపి కలుపుకొని తాగితే లైంగికశక్తి మరింత పెరుగుతుంది. ఆహారంలో మొదటి ముద్దగా వాము, ధనియాలపొడి తీసుకోవటం ఒక మంచి అలవాటు.

14. చింతపండు

చింతపండుని విచారఫలం అని ఒక కవి చమత్కరించాడు. మనకి ఈ చింత ఎక్కడిది? ప్రపంచం అంతా దీన్ని టామరిండ్ అని పిలుస్తారు. "టామర్ ఎ హింద్" అంటే, భారతదేశపు పుల్ల ఖర్జూరం అని! ఉత్తర భారత దేశంలో ఇమ్లీ, అమ్లీ పేర్లు ఎక్కువగా ప్రసిద్ధి. సంస్కృతంలో చించా ఫలం, తింత్రిణీ ఫలం అంటారు.

అన్నమయ్య ఒక కీర్తనలో "చింతకాయకజ్జం" అనే పదం ప్రయోగించాడు. తీపిబూందీని "పూసకజ్జెం" అంటారు. ఈ కజ్జెం చింతపండుతో చేస్తే తినడానికి పనికిరాదు కదా... అలా వాడకానికి పనికిరానిదాన్ని చింతకాయకజ్జెం అన్నాడాయన.

వివిధ ద్రావిడ భాషల్లో చింత, చింతం ఇంతం, సింత, హిత్త, ఇత్త, ఈత లాంటి పేర్లున్నాయని "ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు-డిఇడిఆర్2529" చెప్తోంది. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ అనే మరో నిఘంటువు "సింత్", "చింత్", తెలుగు వ్యావహారికంలో "చింత" పదాలు ఏర్పడ్డాయని పేర్కొంది. మూల గోండీ భాషలో సిత్-అ, సిత్త, హిత్త, ఈత లాంటి పదాలు ఏర్పడ్డాయి.

గోంగూర పచ్చడి, పెసర పప్పు, చింతపండు పులుసు...ఇవి తెలుగువారి ఇష్ట దైవాలు. ఈ మూడింటికీ ఆఫ్రికా ఖండమే మూలం. ఆఫ్రికన్లకూ మనకూ సమానంగా దొరికే ఇలాంటి ఆహార ద్రవ్యాలు వండే తీరులో కూడా వారికీ మనకీ పోలిక ఉంది.

16వ శతాబ్ది తరువాతే అమెరికన్ ఖండానికి చింత చెట్టు గురించి తెలిసింది. ఇప్పుడక్కడ అది విస్తారంగా పండుతోంది. మెక్సికోలో దీన్నిపల్పరిండో అంటారు. ఆహార పదార్థాలలో కన్నా ఔషధ తయారీ ప్రరిశ్రమలలో దీని వాడకం ఎక్కువ.

చింతచిగురు చవకగా దొరుకుతుంది. చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయం చింతచిగురే! శరీరానికి ఇనుము వంటబట్టేలా చేయటానికీ, రక్తధాతు వృద్ధికీ, కాలేయాన్ని శక్తిమంతం చేయటానికీ చింతచిగురును మించిన ఔషధం లేదు. ఫిల్లిప్పైన్స్ లో చింతచిగురు రసాన్ని మలేరియా జ్వరం తగ్గటానికి తాగిస్తారు. ఈజిప్ట్ లో వేసవి పానీయంగా తాగుతారు. చింతపండు, చింతకాయలకన్నా చింత చిగురు ఎక్కువ పోషక కారి. చింతపండులో ప్రొటీన్లు 3.1 గ్రాములుంటే, చింతచిగురులో 5.8 గ్రాములు ఉన్నాయి. అపకారం చేసే తార్తారిక్ యాసిడ్ చింతపండులో ఉన్నంతగా చింతచిగురులో ఉండదు. గ్లూకోజు, ఫ్రక్టోజు లాంటి పంచదార పదార్థాలు చింతపండులో 30-40%ఉన్నాయి.

రకరకాల పళ్ళు షుగర్ వ్యాధిని ఎలా పెంచుతాయో చింతపండు కూడా అలానే పెంచుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మీద చింతపండు ప్రభావం గురించి 2005లో కెనడా విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు పరిశీలన చేసి, 2% చింతపండు మాత్రమే తినే వారిలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గగా, 8% తినే వారిలో పెరిగిందని కనుగొన్నారు. అంటే, చింతపండు ఒక ఔషధం లాంటిదనీ, దాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవాలనీ అర్థం. అల్సర్లు, కీళ్ళవాతం, ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో కూడా చింతపండు అపకారమే చేస్తుంది. "వామన కాయలు" అంటే, లేత చింతకాయలు పైత్యం చేస్తాయి. వాత, కఫ వ్యాధుల్ని ఉబ్బసాన్నీ పెంచుతాయి.

చింతపువ్వంత, చింతాకంత అంటూ చిన్నవాటిని పోలుస్తుంటాం. "చింతాకు ముడుగు తరి", "చింతెలుగు" అనే పదాలకు చీకటి పడబోయేముందు సన్నని సందె వెలుగు అర్థం. చింతకాయల్ని దంచి ఊరగాయ పెట్టేప్పుడు, గింజలు ఏరేస్తారు. వాటిని నీళ్ళలో వేసి మరిగిస్తే, చిక్కని పుల్లని "చింతంబలి", "చింతగంజి" లేదా "చింతసరి" తయారవుతుంది. తగినంత ఉప్పూ కారం తాలింపు పెట్టుకొని అన్నంలో తింటే, రుచికరం, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. పండిన చింతకాయ పెంకుని "చింతగుల్ల" అంటారు. చింతపండుని అంటుకొన్న ఈనెల్ని "చింతనరాలు" లేక "చింత ఉట్టి" అంటారు. చింతపండు లోపల గింజల్ని చింతపిక్కలంటారు. సీలింగ్ ఫ్యాను తగిలించటానికి పైన శ్లాబుకు గానీ దూలానికి గానీ తగిలించే కొక్కేన్ని చింతకాయ అంటారు. "చింతకొండి" అంటే ఇనప ఊచ. ఆగ్రహం ప్రదర్శించాడు అనటానికి కళ్ళలోచింతనిప్పులు కురిపించాడంటాం. చింత కర్రని పొయ్యిలో పెడితే ఎర్రని

నిప్పులు వస్తాయి. చాలా సేపు ఆ వేడి నిలబడి ఉంటుంది. ఆబూడిదను నీళ్ళలో కలిపి వడకట్టి ఆ నీటిని ఒకరాత్రంతా నిలవ బెడతారు. తెల్లవారేసరికి అడుగున తెల్లటి ముద్ద పేరుకొంటుంది. దాన్ని "చించాక్షారం" అని పిలుస్తారు. ఇది పేగుపూతను, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని తగ్గించటంలో గొప్పఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

15. తాటిచెట్టు

గుడిగోపురం లాగా, తానొక్కటై ఊరినంతా కావలికాస్తున్న సైనికుడిలాగా, ఈ జాతిలో పుట్టినందుకు గర్వించే తెలుగింటి బిడ్డలాగా తాటి చెట్టు ఆకాశం ఎత్తున సగర్వంగా తలయెత్తి నిలబడి ఉంటుంది. తాటిచెట్టుతో సంబంధం లేకుండా తెలుగువారి జీవితం లేదు. బాగా పొడవైన తాడిచెట్టుని రామతాడు అంటారు.

అరచేయి ఆకారంలో ఆకులు కలిగిన చెట్టు కాబట్టి, తాటి చెట్టుని ఆంగ్ల భాషలో పామ్ ట్రీ అంటారు. ఇంగ్లీషులో ఒకప్పుడు "పామ్ ఆయిల్" అనే పదాన్ని "చేతి చమురు భాగవతం" అనే అర్థంలో వాడేవారు. ఇప్పుడా అర్థం మారిపోయింది. పామాయిల్ ని ఒక విధమైన ఆఫ్రికన్ తాటిచెట్టు నుంచి తీస్తారు. వాణిజ్య స్థాయిలో దీని ఉత్పత్తి మొదలు పెట్టాక, ఆ నూనెని "పామ్ ఆలివ్ ఆయిల్" అన్నారు. జన వ్యవహారంలో అది పామోలివ్ ఆయిల్ గానూ పామాయిల్ గానూ మారిపోయింది.

ఎన్ని తాళ్ళు(తాటిచెట్లు) ఉంటే అంత ఆస్తిమంతుడని మన పూర్వీకులు భావించేవాళ్ళు! ఆస్తులు ఏవీ లేని బికారిని తాడూ, బొంగరం లేని వాడంటారు. బొంగరం అంటే భూమి కావచ్చు. స్థలాలు, పొలాల హద్దులు తెలియటం కోసం గట్ల వెంబడి తాటిచెట్లు నాటేవారు. "తాటికట్టువ" అంటే అలా తాటి చెట్లు నాటిన సరిహద్దు అని అర్థం! కష్టించి సంపాదించినది "తాడిడి పంట". తాడిడి ఫలంబు గొను... అని దశకుమార చరిత్రంలో కవి ప్రయోగం ఉంది. ఒకరిని మించిన వారొకరనడానికి "తాడు దన్నువారల దలదన్నువారలు" అని ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. తాడోపేడో తేల్చేయా లనటం కూడా తెలుగు జాతీయాలలో ఒకటి. తాటాకు చక్కెర అనేది పిల్లలు ఆడుకొనే ఒక ఆటగా హంసవింశతి కావ్యంలో ఉంది. తాటిచెట్టాట, తాటాకుల చిలకలు, అనే ఆటలు కూడా తెలుగు పిల్లలు ఆడుకొనే ఆటల్లో ఉన్నాయి. ఇలా తాడి తెలుగు సాంఘిక జీవనంతో మమేకం అయిపోయింది.

"తార్" అనే పూర్వద్రావిడ పదానికి తాడిచెట్టని అర్థం. తారు, తాల అనికూడా పిలుస్తారు. ఈ తార్ శబ్దమే సంస్కృత 'తరువు'కు మూలం కావచ్చు. తాళపత్రాలు, తాళి లాంటి పదాలు తెలుగు లోంచే సంస్కృతంలోకి చేరి ఉండొచ్చు. "తార్" శబ్దాన్ని బట్టి మనం తాడి అంటున్నాం. కానీ తమిళం, మళయాళం భాషలలో కొబ్బరిచెట్టుని, కొన్ని చోట్ల అరటి చెట్టుని కూడా ఆ పేరుతో పిలుస్తారు. తలప్పు, తలాటి, తలాటు పదాలకు తమిళ భాషలో తలపొడవుగా కలిగిన చెట్టని అర్థం. జెర్మనీ, లాటిన్, డచ్, పూర్వ ఇండోయూరోపియన్ భాషలన్నింటిలోనూ తాటిచెట్టుని పామ్ అనే పిలుస్తారు. బైబుల్లో 3౦చోట్ల, కురానులో 22చోట్ల దీని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. యూదుల మతగ్రంథాలను "తాల్ముడ్" అంటారు. "తాళపత్ర" లాంటి శబ్దం ఇది కావచ్చు.

హిబ్రూ భాషలో తాటిచెట్టుని "తామర్" అంటారు. ఖర్జూరం, కొబ్బరి, ఈత, పామాయిల్ ఇచ్చే ఆఫ్రికన్ తాడిచెట్టు, వక్కచెట్టు, ఇవన్నీ Arecaceae కుటుంబానికి చెందిన వృక్షాలే! ఈ మొక్కలన్నింటినుంచీ కల్లు తీస్తారు. ఈ కుటుంబ నామాన్ని బట్టే కల్లుని arrack అనీ, Toddy అనీ పిలుస్తారు. ఆ విధంగా కల్లుకు తాడి పర్యాయం అయ్యింది. దీన్ని కలవృక్షం, తలవృక్షం అంటారు. నాలుగు తలలున్న తాడి చెట్టుని బ్రహ్మతాడి అంటారు. తా(డ, త్రాడ, తాడి అనేవి దీని తెలుగు పర్యాయాలు.

ఆడ తాడి చెట్టుని పెంటి తాడి అనీ మగ తాడి చెట్టుని పోతుతాడి అనీ అంటారు. తాటి మొలకలను తేగలు అంటారు. చిన్న తాటి చెట్టుని బొంద అని పిలుస్తారు.

తాటి ఆకును కమ్మ అంటారు. తాటాకుని మిఠాయి పొట్లాం లాగా మడిచి సంచీలో తెచ్చుకొన్నట్టు ముంజెలు, మాంసం వగైరా తెచ్చుకొంటారు దాన్ని తెలుగులో ముంగాము అంటారు. ఇంకా విచ్చుకోని లేత తాటి ఆకుని మొవ్వు, మోపు, మోసు అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ మోపు మొదలుని గుంజ అంటారు. మోపు మీద పీచుని జీబు అంటారు. మోపు మీద దట్ట మైన గోదుమ రంగు నూగు అంటుకొని ఉంటుంది. దీన్ని బొందపువ్వు అంటారు. పిల్లలు ఈ బొందపువ్వు తెచ్చి, పుస్తకంలో నెమలీకకు మేతగా పెడుతుంటారు. నాలిక గీసుకునేందుకు వాడే, తాటాకు బద్దని గటిబద్ద అంటారు. మగతాటి చెట్టు నుండి వ్రేలాడే కాయలను తాటి చుండులు,

తాటి గొలకులు లేదా తాటి చన్నులు అంటారు. తాటికాయలోపల ఉండే గిజరుని ముంజెలంటారు. తాటి పండు లోపల గుజ్జుని చీకినప్పుడు పిలక మాదిరిగా ఉంటుంది. అందుకని, తాటిగుజ్జుని కొత్తెం అంటారు. తాటి విత్తుని గెంగెట అనీ, కెంగెట అనీ అంటారు. మొలకెత్తన తాటి విత్తనాన్ని డొక్కబుర్ర లేదా, డొక్కబుట్ట అంటారు.

తాటి ఆకు తొడిమ భాగాన్ని తెలుగులో తాటిమట్ట అంటారు. కొన్ని ప్రోటో ఆఫ్రికన్ భాషలైన సెమెటిక్, కుషైటిక్, ఈజిప్షియన్, భాషల్లో mVyt, mawaT లాంటి పదాలు మట్ట అనే అర్థంలోనే కనిపిస్తాయి. తాటిమట్టల్ని నలగ్గొట్టి నార తీస్తారు. “తొక్కి నార తీస్తాను” అనే తిట్టు దీన్ని బట్టే పుట్టింది. ఈ నారని పేనితే, తాడు తయారవుతుంది. తాటికి సంబంధించింది తాడు. తాడు అంటే మంగళ సూత్రం కూడా! భర్త మరణించినప్పుడు ఈ తాటినే తెంపేస్తారు. కథ ముగుసిందనటానికి ఈ మాటని వాడతారు. “తాడు తెగ” అనే తెలుగు తిట్టు హృదయ విదారకమైంది. నానాకష్టాలు పడ్డానని చెప్పటానికి తాడు తెగినంత పనయ్యిందంటారు. ఎగతాళి చేయటానికి తాటాకులు కట్టటం అంటారు. తాటి మట్టని వెనకాల కట్టుకొని గెంతుతూ చేసే కోతి చేష్టని బట్టి ఈ ప్రయోగం ఏర్పడి ఉంటుంది. క్వారీలలో రాళ్ళను పగలగొట్టడానికి మందుగుండు పెట్టి వెలిగించిన తాడుని తాటి బాణం అంటారు. అది కాలుతూ వెళ్ళి బాంబును పేలుస్తుంది.

తాటి ముంజెల్ని హార్ట్ ఆఫ్ పామ్ అంటారు.హృదయాకారంలో ఉండటం ఈ పేరుకు కారణం. రకరకాల పళ్ళు, కూరగాయల ముక్కలతో కలిపి ఈ తాటి ముంజెల ముక్కల్ని సలాద్ లాగా తినవచ్చు. అమితమైన చలవనిస్తాయి. వేసవి దాహార్తిని తీర్చటానికి బాగా ఉపయోగ పడతాయి. షుగర్ రోగులతో సహా అందరూ తినదగిన ఆహారం. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి వీటికుంది. వేడి శరీరతత్వానికి మేలు చేస్తాయి.

తెలుగులో గేబు, గేబులు, గేంగులు అంటే తేగలు. తమిళం, మళయాళంలలో తాయ్ అనీ, తుళు భాషలో దాయ్ అనీ పిలుస్తారు. వీటిని తంపట వేసి గానీ, కాల్చిగానీ తింటే రుచిగా ఉంటాయి. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, వాత

పైత్యాలను పెంచుతుంది. ఎసిడిటీని, అజీర్తినీ, ఎలెర్జీలను పెంచుతాయి. అందువలన పరిమితంగానే తినాలి. తాటిబెల్లంతో సారాయి కాస్తారు. తాటిబెల్లంలోంచి తీసిన పంచదారని తాటి కలకండ అంటారు. దీన్నిచప్పరిస్తే దగ్గు తగ్గుతుంది.

తాటి దూలాలు టేకుతో సమానంగా గట్టిగా ఉంటాయి. త్వరగా చెడకుండా ఉంటాయి. పెంకుటిళ్ళకు ఎక్కువగా వాడతారు. తాటాకు పందిళ్లను చలువ పందిళ్ళంటారు. తాటాకుల పందిరి వేశారంటే ఆ ఇంట్లో శుభకార్యం ఉన్నట్టు! కానీ, షామియానాలు వచ్చాక చావుకీ పెళ్ళికీ తేడా తెలియకుండా పోతోంది. తాటాకుల ఇంట్లో నివాసం శుభ ప్రదం. శరీర తాపాన్ని పోగొట్టి హాయి నిస్తుంది. వేసవి వరకూనైనా ఇలాంటి ఏర్పాట్లు చేసుకోవటం ఒక మంచి ఆలోచన. ఉంటానికైనా, తింటానికైనా, తాగటానికైనా, చదువుకోవటానికైనా, ఏట్లో దోనెనెక్కి ఈదటానికైనా, తాటికి సాటి లేదు!

16. ఆహార మాండలికాలు - తెలుసుకోవలసిన విషయాలు

తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర అధ్యయనానికి సురవరం ప్రతాప రెడ్డిగారు ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రలో ఒక ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించారు. తరువాతి తరం పరిశోధకులు ఆయన కృషిని కొనసాగించి ఉంటే, మన ఆహార చరిత్ర ఏనాడో ఒక రూపాన్ని సంతరించుకుని ఉండేది. ఆహారం, ఆచార వ్యహారాలు, భాష అన్నీ కలగలిస్తేనే సంస్కృతి రూపొందుతుంది. ఆహార చరిత్రను చెప్పని సాంఘిక చరిత్ర సంపూర్ణం అవలేదు కదా!

అందుకు వైద్యశాస్త్రం (ఆయుర్వేదగ్రంథాలు), చారిత్రక వృక్షశాస్త్రం (బొటానికల్ హిస్టరీ), భాషా పురావస్తు (లింగ్విస్టిక్ ఆర్కియాలజీ) శాస్త్రాల ఆధారంగా వివిధ జాతుల సాంఘిక చరిత్రలు, వారితో మనకు గల చారిత్రక సంబంధాలు వీటన్నింటి సమాహారమే తెలుగు వారి ఆహార చరిత్రకు మూలం అవుతుంది. చరిత్ర పూర్వయుగాలలో తెలుగునేల ఆటవిక, జ్ఞాన, అంధ జాతితో నిండి ఉన్నదనే కట్టుకథలను ఖండించ గలిగే అవకాశం వస్తుంది. మన ప్రాచీన నాగరికతా సంపన్నతను చాటి చెప్పే అవకాశాలను అందిపుచ్చుకో గలుగుతాము. మన ఆహార చరిత్ర మన చరిత్రే అవుతుంది.

నిజానికి అనేక ఆహార పదార్థాల తయారీ తెలుగు నేలంతా ఒకే విధంగా లేదు. ఉదాహరణకు ఉత్తరాంధ్ర వారి ఊరుగాయలకూ కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల వారి ఊరుగాయలకూ ఎంతో తేడా ఉంది. అలాగే శ్రీ వైష్ణవులు తయారు చేసుకునే పులిహోరకూ, స్మార్తులు చేసుకునే పులిహోరకు చాలా తేడా ఉంది. ఇలా ప్రాంతాల వారీ, కులాల వారీ, మతాల వారీ ఆహార పదార్థాలలో ఎంతో భిన్నత్వాన్ని మనం చూడవచ్చు. భాషా పదాలకు మాండలిక వ్యత్యాసాలున్నట్టే, ఆహార పదార్థాలకు కూడా మాండలిక భేదాలున్నాయి. వీటిని 'ఆహారమాండలికాలు' అనే ప్రత్యేక అధ్యయన అంశంగా తీసుకొని జిల్లాలవారిగా పరిశోధన కొనసాగిస్తే, తెలుగు వారి సంపూర్ణ ఆహార చరిత్రను నిర్మించుకో గలుగుతామని మనవి.

ఆరోగ్యం కోసం

అచ్చ తెలుగు వంటకాలు

ఆరోగ్యం కోసం అచ్చ తెలుగు వంటకాలు

1. అంగరపూవియలు-తేలికగా అరిగే పుల్కాలు

"దోసియలు సేవియలు నంగర పూవియలు, సారసెత్తులు, జొత్తరలు చక్కిలంబులు" అంటూ కాశీఖండం కావ్యంలో శ్రీనాథుడు, "అంగరపూవియ" వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. అంగారపోళికా అంటే ఇదేనని సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు పేర్కొంది. నిప్పులమీద కాల్చి చేసే వంటకం అని దీని భావం.

హంసవింశతి కావ్యంలో అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు "గారెలు బూరెలు మోరుండ లంగరొల్లెలు గూళ్ళాపిడ లాదిగా గల భక్ష్యంబు" లను ప్రస్తావించాడు.

గణపవరపు వేంకటకవి తన 'ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం' కావ్యంలో "మోరుండలు మనోహరంబులు గారెలు బూరెలు మండెంగ లంగరొల్లెలు మణుగు బువ్వలు, పేణీ లొబ్బట్లు కడియంపుటట్లు" అంటూ కొన్ని వంటకాల పేర్లు చెపుతూ అంగరొల్లెలను ప్రస్తావించాడు. అంగర పొలియ, అంగపూవియ, అంగరొల్లె, అంగరుల్లె పేర్లను అనేక మంది కవులు కూడా పేర్కొన్నారు. బసవ పురాణంలో పోలె అనే వంటకం ఉంది.

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో "పోలికా" పదానికి గోధుమ పిండితో చేసిన భక్ష్య విశేషం అనే అర్థం ఉంది. గోధుమ పిండి తడిపి, నెయ్యి లేక నూనెతో మర్దించి ముద్దగా చేసిన దాన్ని పోలి అంటారు. ఈ పోలితో చేసిన వంటకం పోలిక లేదా పోళిక. "పోళీ" అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. పలుచగా వత్తి, కాల్చిన రొట్టెని మరాఠీలో పోలెం అంటారు.

ద్రావిడ భాషల్లో పొలి, పోళి పదాలు పొంగారు, పెద్దదగు అనే అర్థాలలో కన్పిస్తాయి. పూర్వ ద్రావిడ భాషలో pol-i- పదానికి to acquire, gain, prosper అని అర్థం. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ డిక్షనరీ DEDR 4550 కూడా పోలికి తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మళయాళ తదితర ద్రావిడ భాషలలో ఇదే అర్థాన్నిచ్చింది. వీటిల్లో ఏదీ ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలో లేదు.

కానీ, ప్రాకృతంలో "పోలి–అ", సంస్కృతంలో "పోలిక" తెలుగు తదితర ద్రావిడ భాషల్లో పూప, పోపిక, పొల్చు, పోల్చు, లేదా పోళిక పదాలు కాల్చిన రొట్టె

అనే అర్థాన్నిచ్చేవిగా కన్పిస్తాయి. నిప్పులమీద గానీ. సన్న సెగన గానీ కాల్చిన రొట్టెల్ని పోళి అంటారు. పోళీ అంటే బొబ్బట్లు(ఒబ్బట్లు) అని తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో ఉంది. కన్నడంలో పోలిగె, మోళిగే అంటే, పెనం మీద కాల్చిన బియ్యపు పిండి రొట్టె!

తెలుగులో పోలు శబ్దానికి ప్రాచీన కాలంనాటి మరో అర్థం కూడా ఉంది. ఇదే ముఖ్యమైంది కూడా! కుండల తయారీ కోసం జిగురు వచ్చేంత వరకూ బాగా మర్దించి సారె మీద లింగాకారంలో ఉంచిన ముద్దని పోలు అంటారు. పోలుని సారె చక్రం మీద ఉంచి, లోపల బోలుగా ఉండేలా కావలసిన ఆకారంలోకి మలచటాన్ని పోలుపట్టటం అంటారు. కుండల తయారీ మన ప్రాచీన విద్య. ఈ తొలినాటి విద్యలకు సంబంధించిన సాంకేతిక పదాలు మన భాషలోనే రూపొంది ఉండటం సహజం. అది తెలుగు భాష ప్రాచీనతకు తెలుగు ప్రజల ప్రాచీనతకు నిదర్శనం కూడా! క్రమేణా ఇలాంటి సాంకేతిక పదాలు నిత్యవ్యవహారం లోకి చేరి అనేక కొత్త అర్థాల నివ్వటం ప్రారంభించాయి. జిగురు వచ్చేలా మర్దించిన పిండిముద్దను పోలి అని పిలవటం ఇందుకు తార్కాణం.

కార్తీక మాసం అమావాస్య వెళ్ళిన పాడ్యమి తెల్లవారు ఝామున పసుపు ముద్ద(పోలి)తో చేసిన గౌరమ్మను పూజించి, అరటి దొన్నెలలో దీపాలు వెలిగించి నీళ్ళలో వదులుతారు. పోలిని స్వర్గానికి పంపే కార్యక్రమం ఇది.

గోధుమ పిండితో పోలెను తయారు చేసి, పలుచగా గుండ్రంగా వత్తి, సన్న సెగను కాలిస్తే అది పోలిక. శ్రీనాథుడు "నిప్పట్లు గొల్లెడలు దోసియు (కాశీ 186–7)" అంటూ నిప్పట్లు గురించి కూడా అదే గ్రంథంలో ప్రస్తావించాడు. నిప్పట్లు కచ్చితంగా ఒంటి పొర మీద వత్తిన పుల్కాలే అయి ఉంటాయి. అంగరపూవియలను నిప్పుల మీద కాల్చటంలో కొంత ప్రత్యేకత ఉండి ఉండాలి.

భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో అంగారకర్కటి అనే ఒక వంటకం గురించి ఉంది. గోధుమ పిండితో చేసిన పోలిని ఎర్రగాగా కాలుతున్ననిప్పులలో వేసి కాలుస్తారు. వేరుశనగ కాయలను తంపట వేసుకొనే పద్ధతిలో ఈ పోలిని కాలుస్తారన్నమాట! లేదా, వేడి కుమ్ములో పెడతారు. చల్లారిన తరువాత పైన మాడు బెరడును తొలగిస్తే లోపల బాగా మాగిన పిండి తెల్లని పువ్వులా విచ్చుకొని ఉంటుంది. దీన్నే అంగార పూవియగా శ్రీనాథుడు పేర్కొని ఉంటాడు. తియ్యని పాలలో గానీ, కారపు సూపులో గానీ దీన్ని నంజుకొని తినవచ్చు. తెలుగువారి తొలి బేకింగ్ ప్రక్రియ ఇది.

2. అంబలి-అంబకళం : : సరదాగా తినాల్సిన అల్పాహారం

అంబలి అంటే గంజి! దాని పేరెత్తగానే, అది కూటికి గతిలేని వాళ్ళు తాగేదనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం మనలో బాగా ఉంది. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటి పిండిని ఉడికించి కాచిన చిక్కని గంజి లేదా `జావ'ని అంబలి అంటారు.

బియ్యానికి బదులుగా శరీరానికి అనుకూలత నిచ్చే రాగి, జొన్న, సజ్జల వాడకాన్ని క్రమేణా అలవాటు చేసుకోవటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. ఈ ధాన్యాలు కోళ్లకు, పశువులకు మేతగా వేయడానికేననే అభిప్రాయం సరికాదు. ఇవి మేలు కల్గించే గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార ద్రవ్యాలు.

రాయలసీమలో 'కుడి చెయ్యి'ని 'అంబటి చెయ్యి' అంటారు. అంబలిని తాగించే చెయ్యి అని అర్థం. కుడిచే (అన్నం తినే) చెయ్యి -- కుడిచెయ్యి- అంబటి చెయ్యి అయింది! 'అంబటి పొద్దు' అంటే, అంబలి తాగే సమయం అని!

అంబలి అనేది ప్రధానంగా చోడి (జొన్నలు) జావకు వర్తించే పదం. దీన్ని కూడునీరు అంటారు. దీని చిక్కదనాన్ని బట్టి యవాగువు, మండము, విలేపి లాంటి పేర్లు సంస్కృతంలో ఏర్పడ్డాయి. చోడంబలి చిక్కగా, మృదువుగా ఉంటుంది. చలవ నిస్తుంది. పుష్టినిస్తుంది. కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది. పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ కలిపి తాగవచ్చు.

ప్రాకృత భాషలో అంబలి, అమాగో, అంబిలో, అంబలి, అలాగే పాళీ భాషలో అంబిలయాగు, మాగధి భాషలో అంబిల పదాలు కనిపిస్తాయి. తెలుగులో అంబలి, అంబకళము అనేవి పర్యాయ పదాలు. కన్నడ భాషలో కూడా అంబలిని అంబలి, అంబకళ, అంబిల, అంబులు అనే పిలుస్తారు. తమిళంలో అంపలి అంటే రాగిజావ.

జి. బ్రొన్నికోవ్ అనే పరిశోధకుడు రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువులో 'అంబ' అనేది తొలి ద్రావిడ భాషాపదం అనీ, అది తెలుగులోకి 'అంబలి'గా పరిణమించిందని, తమిళులు తెలుగులోంచి దీన్ని స్వీకరించి 'అంపలి' అని పిలుస్తున్నారనీ ఉంది. అంబలి' అనేది అత్యంత ప్రాచీనమైన తెలుగు పదం. ప్రాకృతం మరాఠీ మాగధి తదితర భాషలలోకి ఈ పదం తెలుగులోంచే వెళ్ళి ఉండాలి.

'అంబ' అంటే, వండిన అన్నం అనే అర్థం కూడా ఉంది. అన్నం అనే సంస్కృత పదానికి బదులుగా మనం వాడుకో దగిన తెలుగు పదం అంబ! కూడు, బువ్వల కన్నా అంబ గౌరవప్రదమైన ప్రయోగమే! అంబాల్ అంటే ఆహారం. వల్

అంటే బియ్యం. 'వల్లంబా' అంటే బియ్యపు గంజి. బ్రాహుయీ మొదలైన ఆఫ్ఘనిస్తాన్ పాకిస్తాన్ లలోని ద్రావిడ భాషలలో కూడా అమ్రి అంటే అంబలి అనే అర్థమే ఉంది. ఇండోయూరోపియన్ భాషలకు అమ్మభాష (proto- Indo Europian Language) లో am-(r-) అంటే, పుల్లనిదని అర్థం. ఆమ్ర, ఆమ్ల సంస్కృత పదాలు దీన్ని బట్టే వచ్చి ఉండాలి. జెర్మనీ భాషలో ఆమ్ప్రాన్ అంటే పుల్లనిది అని! లాటిన్ భాషలో అమారస్ అంటే పులుపు. మూలద్రావిడ 'అంబ' ఇండో యూరోపియన్ భాషారూపాలలో 'అమ్ల' ఒకే మూలంలోంచి ఏర్పడిన పదాలుగా కనిపిస్తాయి.

సాక్షాత్తూ వ్యాసుడి శిష్యులకు విశాలాక్షి వడ్డించిన వంటకంగా శ్రీనాథుడు అభివర్ణించిన 'అంబకళం' ఒక ఘనమైన వంటకం! రాగి లేదా బియ్యపు గంజి (పారిజ్–porridge) అని దీని అర్థం. అయితే ఈ గంజిని పెరుగు కలిపి, చిలికి తాగుతారు. మజ్జిగను చేర్చటం వలన పుల్లపుల్లగా ఉంటుంది. లేదా ఒకటీ రెండు రోజులపాటు నిలవవుంచి పులియబెట్టి తాగుతారు. అదీ అంబలి ప్రత్యేకత. 'చల్లంబలి' 'పులిజావ' అనికూడా పిలుస్తారు. శ్రీనాథుడు ఘనమైన వంటకం అనీ పొగుడుతూనే, తనదాకా వచ్చేసరికి పలనాడులో 'చల్లాయంబలి ద్రావితి' అని దీనంగా చెప్పు కున్నాడు. ఆ చల్లాయంబలి ఈ అంబకళమే!

'అంబలి'లో తెలుగుదనం నిండి ఉంది. అది గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార పదార్థం. శరీరానికి పుష్టిని, సంతృప్తినీ, కాంతినీ ఇస్తుంది. జొన్న అంబలి లాగానే రాగి అంబలి కూడా శ్రేష్టమైన పానీయాలలో ఒకటి! రాగి అంబలిలో కాల్షియం దండిగా ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లలకు, పెద్దలకూ అందరికీ ఇది మంచిది. ప్రాతః కాలంలోనే రోజూ మేము 'రాగంబలి' లేదా 'జొన్నంబలి తాగుతాం' అని మనం చెప్పుకో గలగడం ఒక ఘనత కావాలి!!

3. అట్టు-దోసియలు : : సరదాగా తినాల్సిన అల్పాహారం

అట్లతదియని ఉయ్యాల పండుగగానూ, గోరింటాకు పండుగగానూ జరుపుకొనే ఆచారం మన సంస్కృతిలో ఒక భాగం. ముత్తైదువులకు అలంకారం చేసి 1o అట్లు వాయనంగా సమర్పించటం అట్లతదియ నోములో ఒక ముఖ్యాంశం. "అట్లతద్దోయ్ ఆరట్లోయ్, ముద్దపప్పోయ్ మూడట్లోయ్" పాటని బట్టి, అట్టుని ముద్దపప్పుతో నంజుకొనే అలవాటు తెలుగు వాళ్ళ కుండేదని అర్థం అవుతోంది. అట్టుతో పాటు మనం నంజుకొంటున్న చట్నీ- శనగ ముద్దపప్పే కదా! శృంగారనైషధంలో (2–120) శ్రీనాథ మహాకవి చాపట్లతో పెసరపప్పుని నంజుకొని తినడం గురించి ప్రస్తావించాడు.

తెలుగులో 'అట్టము' అంటే ఆహారము. ఇంధనం కూడా! 'అడు' అంటే పూర్తిగా పొడిగా అయ్యేలా చేయటం. అడుగంటింది అంటే, తడి అంతా ఆవిరి అయి పోయి ఇంక మాడిపోతోందని అర్థం. అట్ట్--ఉప్పు అంటే సముద్రపు నీటిని ఆవిరి చేసి తీసిన ఉప్పు అని! ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ పేరుతో పూర్వ తెలుగు భాషా నిఘంటువు ఆన్ "లైన్ లో ఉంది. ఇందులో 'అట్' అనే ప్రోటో తెలుగు (పూర్వ తెలుగు) రూపానికి తడి ఆరిపోయేలాగా పొడిగా (dry) కాల్చటం, శుష్కింప చేయటం అనే అర్థాలున్నాయి. బాగా కాల్చిన దాన్ని అట్ పేరుతో పిలిచారన్నది స్పష్టం.

పగిలిన పెద్ద కుండపెంకుని బోర్లించి లోపలి నుంచి మంటపెట్టి కుండ బైటవెపున అట్టులు కాల్చుకొనేవాళ్ళు. ఈ పద్ధతి లోనే ఇప్పటికీ పూతరేకులను పల్చగా కాల్చి తయారుచేస్తున్నారు. అందుకని, ఇప్పటికీ అట్ల పెనాన్ని చాలామంది 'పెంకు' అనే పిలుస్తారు. వెడల్పైన మూతి కలిగిన కుండని 'అటిక' లేదా 'అట్టిక' పేర్లతో పిలుస్తారందుకే! బాగా కాలిందనే అర్థంలో ఈ అటిక ఏర్పడి ఉండవచ్చు. మూతి భాగాన్ని పగలకొట్టి ఆ కుండని బూరెల మూకుడు మాదిరిగా వాడుకోవటాన్ని పల్లెల్లో చూడవచ్చు. దీన్ని మంగలం అనికూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. వేరుశనగ కాయలను మంగలంలో వేయించుకొంటే కమ్మగా వేగుతాయి.

అట్టగట్టింది అంటే, ఎండి, మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి, గట్టిగా అయ్యిందని అర్థం. చెప్పు అడుగు భాగం అలా గట్టిగా ఉండాలి కాబట్టి 'అట్ట' అనే పేరు దానికి సార్థకం అయ్యింది. పరీక్ష రాసే అట్ట, పుస్తకానికి వేసే అట్ట కూడా బహుశా ఈ అర్థం లోనే ఏర్పడి ఉంటాయి. మెత్తగా రుబ్బిన పిండిని పెనం లేదా పెంకుమీద పలుచగానో మందంగానో పరిచి కాల్చినప్పుడు అది అట్టగడుతుంది. అదే "అట్టు" అంటే!

తమిళంలో అటు, అటువ్, అట్ట్ అనే పదాలు వండటం, కాల్చటం, వేయించటం, ఉడికించటం అర్థాల్లో కనిపిస్తాయి. అటుక్కలై = వంట గది అటుచిల్ = ఉప్పుడు బియ్యం; ఆటు = వండటం; అట్టుంబల = వంటగది; అట్టము = ఆహారం. దీన్ని బట్టి, 'అట్టు' అనే పదం తెలుగు తమిళ భాషల్లో ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలోకి పరిణమించి అట్టగట్టడం అనే అర్థం అందులోంచి తప్పుకొని అట్లు మనకు మిగిలాయి.

Blint (బ్లిని), Mofletta (ముఫ్లెట్ట) పేర్లతో అట్టుని ప్రపంచంలో చాలా దేశాలవాళ్ళు వండుకొంటున్నారు. జపాన్లో అట్టుని 'ఒకోనోమియకీ' అనే గమ్మత్తయిన పేరుతో పిలుస్తారు.'ఇష్టమొచ్చినట్టు కాల్చు' అని దీని అర్థం.

పెనం లేకుండా నేరుగా నిప్పులసెగ మీద కాల్చిన అట్టుని తెలుగులో నిప్పట్టు అంటారు. నిప్పటి, ఇపటి, నిపటి అనే ప్రయోగాలు కూడా (DEDR3670) ఉన్నాయి. అది ఒక రకం తందూరి ప్రక్రియ కావచ్చు. అప్పడాలు, ఫుల్కాలు నిప్పులమీద కాల్చినట్టే, నిప్పట్టుని కూడా నేరుగా నిప్పులమీదే కాల్చుకొని తినేవారు.

కాలక్రమంలో కన్నడంవారు దోశె పదాన్ని వాడకంలోకి తెచ్చారు. శ్రీనాథుడు ఇచిన వంటకాల పట్టికలో దోసె లేదా దోసియలు కూడా ఉన్నాయి. తెలుగు వారికి దోసెలు తెలుసు. మన హోటళ్లలో దొరికే దోసెలు మన ప్రాచీనమైన అట్లు ఒకటి కావు. తెలుగు అట్టుకు తప్పనిసరిగా రోకళ్లతో దంచిన బియ్యప్పిండిని వాడితే, అట్టు మృదువుగా, పలుచగా, తెల్లగా సుధాంశుబింబంలాగా ఉంటుంది. పూర్వం రోజుల్లో అట్లకాడకు ఒక గుడ్డపీలిక చుట్టి, దాన్ని నూనెలో ముంచి పెనం మీద రాసి అట్లు పోసేవారు. వరద కట్టేలాగా నూనె పోసి దోసెలు పోస్తున్నారు ఇప్పుడు. మన వాళ్ళు మన సంప్రదాయకమైన అట్ల సంగతి మరిచిపోయారు. అట్టు మనది! తమిళులు ఈ పదాన్ని వదిలేసి దోసై అని పిలుస్తున్నారు. క్రమంగా ఆ దారిలోనే మనం వెడుతున్నాం. మనకు అట్లకాడలూ, అట్లపెనాలే ఉన్నాయి గానీ, దోసెకాడలు, దోసెపెనాలూ లేవు. ఇది గమనించాలి.

శనగ చట్నీ, అల్లపు చట్ని, సాంబారు, నెయ్యి, కారప్పొడి వగైరా లేకపోతే హోటళ్ళలో దొరికే దోశెలు తినడం కష్టం. కానీ, తెలుగు అట్టు తినడానికి ఇవేవీ అవసరం లేదు. కాసింత ముద్దపప్పు చాలు లేదా కొంచెం బెల్లం ముక్క సరిపోతుంది. బెల్లం తయారు చేసేటప్పుడు ఆ తీపి ద్రావణం ఇవతలకు తీసుకొని అందులో అట్టుని ముంచి తినే వాళ్ళు. ఇదే దోసెకీ, అట్టుకీ తేడా! రెండూ ఒకటి కావని గట్టిగా చెప్పవచ్చు. ప్రయాణాలలో తీసుకు వెళ్ళటానికి తెలుగు అట్టు అనుకూలంగా ఉంటుంది. నూనె వెయ్యవలసిన అవసరం ఉందదు. ఉల్లి, మషాలాల అవసరం అంతకన్నా ఉండదు. అందుకని కడుపులో ఎసిడిటీని పెంచకుండా అట్టు తేలికగా అరుగుతుంది. కన్నడం వారి దోసెకు లేని ఈ సుగుణాలు తెలుగు అట్టుకి ఉన్నాయి. తమిళులు అట్టు పదాన్ని ఏనాడో వదిలేసి, దోసై అని పిలుచుకోవటం మొదలు పెట్టారు. అట్టు తెలుగువారికి స్వంతంగా మిగిలి పోయింది.

4. అప్పాలు

ఋగ్వేదకాలం నాటి వంటకం ఇది. అపూపాలు అంటే ఇవే! మంచి బలకరం పుష్టినిస్తాయి. కానీ, నూనె ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి దప్పిక వెయ్యకుండా వుండేందుకు, వాటిని తిన్నతర్వాత వేడినీటిని తాగడం మంచిది లేదా ఉప్పువేసిన

జావ తాగడం ఉత్తమం. బియ్యపు పిండితోగానీ, గోధుమపిండితోగానీ వీటిని తయారుచేయడం మంచిది.

మనవాళ్ళు ఇలాంటి వంటకాలని మైదాపిండితో చేస్తుంటారు. అది ఇబ్బంది పెడ్తుంది. నూనె కన్నా నెయ్యివాడకం శ్రేష్ఠం. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

పరిమితంగా తినాలి. అతిగాతింటే కడుపునొప్పి,అజీర్తి, విరేచనాలు వంటివి వస్తాయి. పాల గురించి అలనాటి ఆహారాలు అనుబంధంలో వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. చూడండి.

5. అరిసె : నైవేద్యం పెట్టని నిత్యాహారం

అరిసె ఎంత చక్కని తెలుగు పేరూ...! చాలా తెలుగు నిఘంటువులు ఈ తెలుగు పేరును ఎలా విస్మరించాయో అర్థం కాదు.అరిసె అనే సంస్కృత పదానికి మొలలు, మూలవ్యాధి అనే అర్థమే ఇచ్చారు గానీ, కనీసం ఒక తీపిభక్ష్యం అని వ్రాయలేదు.

హర్షము, హరుసం, అరిచం అంటే, ఆనందం. ఈ ఆనందానికి వ్యతిరేకం బాధ! మొలలవ్యాధి శత్రువులా బాధిస్తుందని అర్శస్సు అన్నారు. అరిసెలనే కమ్మని వంటకానికీ, ఈ దిక్కుమాలిన మొలలకూ ఏ సంబంధమూ లేదు. సంస్కృతంలో అరిసెని "అతిరసం" అంటారు. కానీ, ఈ పేరు కూడా అంతగా ప్రసిద్ధి కాదు. సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువులో అతిరసం అనే పదానికి ఒక భక్ష్య విశేషం అని సరిపెట్టారే గానీ, అరిసె అనే అర్థాన్ని ఇవ్వలేదు. "అలివేణి నీ చేతి యతిరస రుచి రష్ణనందమాయె నేమనగ వచ్చు" అని ఒక ఉదాహరణ పేర్కొన్నారు. శబ్దార్థ చంద్రికలో మాత్రం అతిరసం అంటే భక్ష్యవిశేషం, అరిసె అని అర్థాలు కనిపిస్తాయి. తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో అసలీ పదమే ఇవ్వలేదు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో కూడా "అతిరస" అనే పదానికి భక్ష్య విశేషమైన అర్థమే ఇవ్వలేదు. మరి, ఈ అరిసెలు, ఆ అతిరసాలు ఎక్కడివి?

"అరి" అంటే, ద్రావిడ భాషలలో వరిబియ్యం అని అర్థం. అరితో చేసే వంటకం కాబట్టి అరిసె అయ్యింది. కన్నడ, కొండ మొదలిన ద్రావిడ భాషలలో అక్కి అంటె బియ్యం. తుళు, తమిళ భాషలలో అరి అంటె బియ్యం. తమిళంలో బాగు చేసిన బియ్యాన్ని అరిచి అని కూడా పిలుస్తారు. వరి గింజలపైన ఊక, తవుడు, చిట్టు వగైరా తీసేయగా వచ్చిన బియ్యాన్ని అరి, అరిసి, అరిచి పేర్లతో పిలిచారు. బహుశా ఆస్ట్రోనేషియన్ "ముండా" తదితర భాషల్లోంచి "వరి" పదాన్ని

స్వీకరించి ఉంటారని మైకేల్ విజ్జెల్ లాంటి పండితుల అభిప్రాయం. మనది 'అరి' గానీ వరి కాదు. వరిని paddy అనే అర్థంలో తెలుగులో వాడుతున్నాం. వరి పంట అంటాం గానీ బియ్యాన్ని వరి అనటం లేదు.

సంక్రాంతి తమిళులకు పొంగలి పండుగ అయితే, తెలుగు వారికి అరిసెల పండుగ! కానీ, తెలుగువాడు మాత్రం మరో తెలుగు వాడితో హేపీ పొంగల్ అనే అంటాడు. పోనీ ఆ ఇంగ్లీషులోనే విష్యూ ఎ హేపీ అరిసె అనడు. అరిసె మనది కాదనే అపోహ వలన ఇలా జరుగుతోంది. అరిసెలు వండకుండానూ, తినకుండానూ మనకు సంక్రాంతి వెళ్లదు. మన గ్రామాలలో అరిసెలను సామూహికంగా వండుకొంటారు. పెళ్ళిళ్లకు, పేరంటాలకూ అరిసె ఈనాటికీ తప్పనిసరే! పాపాయి నిలబడి అడుగులేస్తోందంటే సంబరంగా అరిసెలు పంచుతారు. అరిసెలమీదే నడిపిస్తారు. ఇంగ్లీషు వాడికి కేక్'వాక్. క్యాట్'వాక్ లున్నాయి. తెలుగు వారిది అరిసె నడక! అరిసె తెలుగింటి వైభోగానికి తీపి గుర్తు. తీపి భక్ష్యాలకు రారాజు అరిసె.

6. ఇడ్డెనలు : నైవేద్యం పెట్టని నిత్యాహారం

"హంసవింశతి" కావ్యంలో "బరిడ గవ్వలు జా (పట్లును ఇడ్డెనలు తేనె తొలలు బొరుగులు", అంటూ అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు ఇడ్డెనలను ప్రస్తావించాడు. బ్రహ్మోత్తర ఖండము కావ్యంలో "పరమాన్నములు దేనె ఫలరస ప్రకరంబు లిడ్డెనల్ పులగంబు లడ్డువములు.." అంటూ, శ్రీధరమల్లె వెంకటరామకవి 'ఇడ్డెన'లను ప్రస్తావించాడు. ఈ రెండు పట్టికలనూ పరిశీలిస్తే, ఇడ్డెనలను తీపి పదార్థాలతో పాటు చెప్పిన వైనం గమనించవచ్చు. బహుశా, మన పూర్వీకులు ఇడ్డెనలను తీపిగానే తినేవాళ్ళేమోనని దీన్ని బట్టి ఒక అనుమానం కలుగుతోంది. ఇప్పటి వాడకాన్ని బట్టి అప్పటి అలవాటుని చూడ కూడదు. రసమలాయి లాగా పంచదార పాకంతో గానీ, తియ్యని పాలతో గానీ, తేనెతో గానీ, ఇడ్డెనలు తినే వాళ్ళేమో! ఇప్పటికీ తమిళులు ఇడియాప్పం అనే ఇడ్డెనను పాలతో తీపి పదార్థంగానే తింటారు. ఇది ఆనాటి ఇడ్లీ పూర్వరూపం కావచ్చు.

తెలుగునాట 500 ఏళ్ళుగా ప్రసిద్ధి పొందిన ఆయుర్వేద గ్రంథం 'యోగరత్నా కరం'లో 'ఇండరీ' అనే ఒక వంటకం ఉంది. మినపప్పు(లేదా పెసర పప్పు)ని రుబ్బి అల్లం, జీలకర్ర కలిపి ఆవిరిమీద ఉడికించినవి ఈ ఇండరీలు. ఈ ఇండరీలనే ఆవిరి కుడుములు లేదా "వాసెనపోలి" పేర్లతో పిలిచి ఉంటారు. ఉప్పుడు రవ్వ కలపకుండా. అల్లం వగైరాలతో చేసిన ఇడ్లీ ఇది!

క్రీ.శ 1025లో చాముండరాయకవి ఇడ్లీల తయారీని వివరించాడు. మజ్జిగలో మినపప్పు నానబెట్టి రుబ్బి ఆవిరిమీద ఉడికించి, వాటిని తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడి లేదా మజ్జిగపులుసుతో నంజుకొనే వారట. క్రీ.శ. 1130లో ఆనాటి కన్నడ ప్రజల సాంఘిక జీవితానికి అద్దం పట్టిన “మానసోల్లాస” అనే విజ్ఞాన సర్వస్వ గ్రంథంలో “ఇడ్డరిక” గురించి ఉంది. రుబ్బిన మినప్పిండిలో మిరియాలపొడి, జీరా వగైరా సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి ఇంగువ తాలింపు పెట్టి, దాన్ని ఉండలుగా చేసి ఆవిరి మీద ఉడికించే వారని ఈ గ్రంథం పేర్కొంటోంది.

17వ శతాబ్దికి ముందు తమిళ గ్రంథాలలో ఇడ్లీ ప్రస్తావన లేదని, క్రీ.శ. 92ంకి చెందిన శివకోటి ఆచార్య కన్నడ “వడ్డరాధనే” గ్రంథంలో “ఇడ్డలిగే” పేరు మొదటగా పేర్కొన్నాడని ప్రసిద్ధ ఆహార చరిత్రవేత్త శ్రీ కె. టి. అచ్చయ్య వ్రాశారు. ఒక బ్రహ్మచారికి వడ్డించిన 18 రకాల వంటకాలలో ఈ “ఇడ్డలిగే” ఒకటిట! ఆ విధంగా కన్నడం వారు ఇడ్లీల సృష్టికర్తలు కావచ్చునని ఆయన ఆభిప్రాయం. కన్నడం “ఇడ్డళి”, తమిళం “ఇడ్డలి” కాలక్రమంలో ఇడ్డిలి, ఇడ్లీ గా రూపాంతరం పొంది వుండవచ్చుకంచి వరదరాజ స్వామికి కిలోన్నర బరువుగల ఇడ్లీని నైవేద్యం పెట్టే ఆచారం ఉన్నదట! బియ్యం, మినపప్పు నానబెట్టి రుబ్బి, పెరుగు, మిరియాలు, కొత్తిమీర, అల్లం చేర్చి ఇంగువ తాలింపు పెట్టి ఈ ఇడ్లీని తయారు చేస్తారట. ఇవన్నీ ఇడ్లీ పరిణామ క్రమాన్ని సూచిస్తున్న అంశాలు.

వీటూరి వాసుదేవశాస్త్రి గారు 1938లో “వస్తుగుణప్రకాశిక” వైద్యగ్రంథంలో ఇడ్డెనల గురించి వివరిస్తూ, “కాఫీ హోటళ్ళలో నిది ప్రధానమగు ఫలహారపు వస్తువు. ఇరువది సంవత్సరముల నుండి దీనికి కలిగిన ప్రభావము, వ్యాప్తి వర్ణనాతీతము. దీనికై ప్రత్యేకముగ ఇడ్లీపాత్రలు బయలు దేరినవి, నాగరికత గల ప్రతి కుటుంబములోనూ యుదయము నిడ్డెన తయారు చేయుచునే యుందురు” అని వ్రాశారు. ఈ మాటల్నిబట్టి 192ంకి పూర్వం మనపూర్వులు ఇప్పటిలాగా ఇడ్లీలను తయారు చేసుకొనేవారు కాదని, ఈ పద్ధతిలో తినేవారు కాదని కూడా అర్థం అవుతోంది.

ఉడిపి కాఫీ హోటళ్ళు ఊరూరా వెలిసిన తరువాత మొత్తం దక్షిణ భారత దేశంలోనే ఇడ్లీ ఒక ప్రాథమిక వంటకంగా నిలబడిపోయింది. అట్టు, ఉప్మా, పూరీలు ఇడ్లీకి తోడైనాయి. ప్రొద్దునపూట చలిదికి బదులుగా టిఫిన్ చేయటం మొదలైంది. టిఫిన్ తిన్న తరువాత కాఫీ, టీ సేవించటం ఒక నాగరికత అయ్యింది. అనారోగ్యానికి నాగరికత అనేది పర్యాయం అయ్యింది.

7. ఉక్కెర : తెలుగింటి ఒక తీపి వంటకం

చక్కెర అనంగానే ఉక్కెర అనే జంటపదం పండితులకు అలవోకగా మనసులో మెదులుతుంది. చక్కెర పదం ఉక్కెరకు తోబుట్టువు లాంటిది. శ్రీనాథుడు సహా చాలా మంది కవులు చక్కెరనీ, ఉక్కెరనీ కలిపి జంట పదాలుగానే ప్రయోగించారు. ముద్దుపళని కూడా రాధికా స్వాంతనంలో చక్కెర, ఉక్కెరలను కలిపే చెప్పింది.

'చక్కెరలో, నిండువెన్నెలలో, ఉక్కెరలో, యమృత ధారలో యివి యనగా' అంటూ తెనాలి అన్నయ్య సుదక్షిణా పరిణయం కావ్యంలో చక్కెరనీ ఉక్కెరనీ ప్రస్తావించాడు. 'చక్కెర ఉక్కెర పెడతాను–నీ కాలికి గజ్జెలు కడతాను" అనే పాత తెలుగు సినిమా పాట కొంతమందికి గుర్తుండే వుంటుంది. 'ఉక్కెర' ఒకప్పుడు తెలుగింట ప్రసిద్ధమైన తీపి వంటకం. ఈ తెలుగు తీపి పదార్థాన్ని తయారు చేసుకోవటం ఎలా...? ఇదీ ప్రశ్న!

మన నిఘంటువులు, ఇతర గ్రంథాలు ఉక్కెర గురించి ఇచ్చిన వివరణలు చూడండి: 1. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి తయరు చేసిన ఆహార పదార్థం (సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు); 2. చక్కెర కలిపి వేయించిన పిండి (శబ్దార్థ చంద్రిక); 3. చక్కెర చేర్చి పొరటిన పిండి (ఆంధ్ర వాచస్పత్యం); వస్తుగుణ మహోదధి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో 'పాలు పొయ్యిమీద పెట్టి, కాగుతున్నప్పుడు, గోధుమ పిండిగానీ, బియ్యపు పిండిగానీ కొద్దికొద్దిగా కలిపి చక్కెర చేర్చి తగుమాత్రం నెయ్యి వేసి దింపినది ఉక్కెర అని ఉంది. కొద్దిగా యాలక్కాయల పొడి, జీడిపప్పు,కిసిమిసి పళ్ళు చేర్చుకోవచ్చు. రుచిగా ఉంటుంది. దేహపుష్టినీ, బలాన్నీ, వీర్యవృద్ధినీ చేస్తుంది. చక్కని ఆహార పదార్థంగా ఉంటుందని ఉంది. దీన్నిబట్టి. ఉక్కెర ఈనాటి హల్వా లాంటివంటకమే అయి ఉంటుందని ఊహించవచ్చు.

తమిళ, కన్నడ, మళయాళ వంటకాలలో 'ఉక్కారై' కనిపిస్తుంది. ద్రవిడియన్ ఎటిమొలాజికల్ నిఘంటువు (13, పేజీ 509) ఉక్కారై, ఉక్కారి, ఉక్కలి, ఉక్కాలి అనే పేర్లున్న ఈ వంటకాల పేర్లకు తెలుగు ఉక్కెర సమానార్థకం అని, బియ్యప్పిండి, నెయ్యి వేసి వండుతారని, సంస్కృతంలో ఉత్కరిక, ఉక్కరిక, ఉక్కారిక అంటారని పేర్కొంది. ఇదే ఈనాటి హల్వా కావచ్చు.

హల్వా అనేది అరెబిక్ పదానికి తీపి అని అర్థం. 'అల్ హల్వా' అంటే తీపి వంటకం అని! బియ్యప్పిండి లేదా గోధుమ పిండితోనూ, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వగైరాలతోనూ హల్వాని రెండురకాలుగా వండుతారు. క్రీ.శ.1840 లో హల్వా పదం ఇంగ్లీషులోకి చేరిందని చెప్తారు. అరెబిక్ పదం మనల్ని పూర్తిగా ఆక్రమించిన తర్వాత ఉక్కెర పదం క్రమేణా కనుమరుగయ్యింది.

ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు ప్రకారం, 'ఉక్' అనే ప్రోటో తెలుగు పదానికి ఉక్కపెట్టడం, వేడిపైన ఉడికించటం అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. ఉక్కెరకి ఇది మూల పదం. తెలుగు నేల మీద ఉక్కెరకు కనీసం 2,500 ఏళ్ళ ప్రాచీనత ఉండి ఉండాలని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది. ఇతర దక్షిణాది భాషల్లో 'ఉక్కారై', ఉత్తరాది భాషల్లో 'ఉత్కరిక' అనేవి ఏర్పడటానికి ఈ 'ఉక్' కారణం కావచ్చు!

తెలుగు – ఇంగ్లీష్ నిఘంటువులు ఉక్కెరని 'మక్కెరూన్' (maccaroon) అనే యూరోపియన్ల తీపి వంటకంతో పోల్చి చెప్పాయి. 'మక్కెరూన్' అంటే కొబ్బరి, జీడిపప్పు, కోడిగుడ్డు వేసి బేకింగు పద్ధతిలో చేసిన ఇటాలియన్ కేకు. బేకరీలూ, బేకింగ్ ఓవెన్లు రాక మునుపు దీన్ని ఎలా వండేవాళ్ళో తెలియదు. మక్కెరూన్లు పేరుతో ఇప్పుడు సన్నగొట్టాల ఆకారంలో వడియాలు మన మార్కెట్లలో అమ్ముతున్నారు. వాటిని పాలలో వేసి ఉడికిస్తే పాయసంలాగా ఉంటుంది. ఈ వడియాలను కూరల్లో ఇతర వంటకాల్లో వేసి వండుతున్నారు. ఇవన్నీ కొత్త పరిణామాలు. ఒక ఆంగ్ల పదం చివర 'ఊన్' అని ఉంటే, అది ఫ్రెంచి నుంచి అరువు తెచ్చుకున్న 15వ శతాబ్దినాటి ఆంగ్ల పదం కావచ్చునని ఆంగ్ల భాషా పండితులు చెప్తారు. 15వ శతాబ్దికి ముందు 'మక్కెరూన్' (మక్కెర+ఊన్) హల్వాలాగా పాలలో చక్కెర, పిండి కలిపి ఉడికించిన వంటకమే అయి ఉండవచ్చు.

ఉక్కెర గురించి వివిధ నిఘంటువులు రకరకాలుగా పేర్కొనడానికి వివిధ ప్రాంతాలలో ఉక్కెరని వేర్వేరు పద్ధతులలో వండుకోవటం కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు మెత్తగా ఉడికిస్తే హల్వా అంటున్నాం. ఇంకాసేపు పొయ్యిమీద ఉంచి వేయిస్తే బాగా గట్టి పడుతుంది. అరబ్బులు ఇలా గట్టిగా వండిన దాన్ని'డొడోల్' అంటారు. మన స్వీట్ షాపులవాళ్ళు తయారు చేసే కాజూ బర్ఫీ లాంటి వంటకాలు ఇలాంటివే! పాలు తక్కువ పోసి వేయిస్తే పొడిపొడిగా ఉంటుంది. ఇది మరొక పద్ధతి.

తమిళులు ఉక్కారైని బియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి బెల్లం, నెయ్యి వేసి ముద్దగా ఉడికిస్తారు. ఇవన్నీ ప్రాంతీయ భేదాలు అంతే! మౌలికంగా ఉక్కెర తెలుగువారి హల్వా అనేది వాస్తవం. ఎదిగే పిల్లలకు, దీర్ఘవ్యాధి పీడితులకూ, ఇది బలకర ఔషధం. జబ్బు పడి లేచిన వారికి తక్షణ శక్తినిస్తుంది. త్వరగా అలిసిపోతున్నామనుకొనేవారికి మంచి టానిక్ లాగా పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు నడుము కట్టు బలంగా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. క్షయ రోగులకు. క్షీణిస్తున్న వారికి దీన్ని తప్పనిసరిగా తినిపిస్తే మంచిది. జీర్ణ శక్తిననుసరించి దీన్ని తీసుకోవటం అవసరంరాగి పిండితో ఉక్కెర తయారు చెసుకొంటే మరింత ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

8. ఉత్తరేణి గింజల పాయసం

ఉత్తరేణి మొక్కలు లేని గ్రామాలుండవు. పట్టణాల్లో కూడా ఖాళీప్రదేశాలలో తప్పనిసరిగా పెరుగుతుంటాయి.

Achyranthes Aspera అనేది దీని శాస్త్రీయనామం. సంస్కృతంలో దీన్ని అపామార్గ అంటారు. దోషాల్ని శోధిస్తుందని ఈ పేరు ఏర్పడింది.

గర్భధారణకు, మగపిల్లల్ని కనడానికి ఉపయోగపడే ఔషధాల్లో ఇది ముఖ్యమైంది.

ఉత్తరేణి గింజల పాయసాన్ని భస్మక రోగంలో ఔషధంగా ఇమ్మంటుంది. శాస్త్రం. భస్మకరోగం అంటే అతి ఆకలి. ఎంత తిన్నా కడుపు నిండనట్టే వుండి అతిగా తిండి ధ్యాస ఏర్పడటం! అతి ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొట్టి పేగుల్ని సమస్థితికి తెస్తుంది.

వీటిగింజల్ని జాగ్రత్తగా వలిచి పాలతో వండి పాయసం తయారు చేస్తారు.

1. పెప్టిక్ అల్సర్లున్న వారికీ, పేగుపూత, కడుపులో మంట, పేగుల్లోపల బాగా ఉడికిపోయిన వారికీ, ఎసిడిటీ బాగా వున్నవారికీ ఈ పాయసాన్ని తాగిస్తే చాలా త్వరగా పైత్యపు బాధలు నెమ్మదిస్తాయి. పుళ్ళుత్వరగా తగ్గుతాయి. తరచూ తాగుతూవుంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది. పేగుపూతకు ఈపాయసం చక్కటి ఔషధం.
2. అజీర్తిని పోగొట్టి, జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేస్తాయి.
3. సెగరోగాలు (సుఖరోగాలు) దీనివలన నెమ్మదిస్తాయి.
4. కామెర్లు, లివర్ స్ప్లీన్ వంటి పొట్టలోపలి అవయవాలలో వాపులు ఏర్పడినప్పుడు, తరచూ ఈ ఉత్తరేణి గింజల పాయసాన్ని తాగిస్తుంటే, వాపులు తగ్గి ఆయా అవయవాలు సాధారణ ఆరోగ్యస్థితిని పొందుతాయి.
5. చర్మవ్యాధుల్లో ఇది ఉపయోగపడ్తుంది.
6. మలబద్ధతని పోగొట్టి, విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా పేగులకు దృఢత్వాన్ని ఇస్తుంది.
7. 'కఫం' పెరగకుండా చేస్తుంది. కఫాన్ని బైటకు పోయేలా చేస్తుంది. (Expectorant)

8. విషదోషాలకు విరుగుడు. పాము కరచినప్పుడు, తేలు కుట్టినప్పుడు, ఇతర విషజంతువులు కరిచినప్పుడు ఉత్తరేణిగింజల్ని దంచి నీటిలోగానీ, పాలతోగానీ కలిపి తాగిస్తారు.

పిచ్చికుక్క విషానికి ఇది విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. హైడ్రోఫోబియా....అంటే నీళ్ళకు భయపడడం అనే లక్షణం ఈ వ్యాధిలో వుంటుంది. "సారమేయ విషం" అంటారు.

9. ఉప్పిండి-ఉప్పుటుండలు : ఉపవాసానికి ఉపయోగపడే వంటకాలు

తెలుగువారి పేరు చెప్పగానే గోంగూర, పులిహోర, గారెలు గుర్తు కొచ్చినట్టే, కన్నడిగులనగానే జొన్న రొట్టె, రాగి ముద్ద, మషాలాదోశ, మద్దూరు వడలు గుర్తుకొస్తాయి. వాళ్ళకు "ఉప్పిట్టు" ఎంతో ఇష్టమైన ఆహార పదార్థం. తెలుగువాళ్ళు దాన్ని ఉప్పిండి అంటారు. ఇది దక్షిణాది ప్రజల ప్రాచీన వంటకం.

ఈ ఉప్పిడి ఏమిటీ? ఉప్పిడి (ఉప్పు + ఇడి) = ఉప్పు లేనిది. ఉప్పిడిచప్పిడి మాటలు అంటే రుచించనివి, సంచలనం లేనివి అని అర్థం. ఉప్పిడిచప్పిడి అనేది ఒక జంటపదం. ఉప్పిడిచప్పిడి లేకపోతే సంచలనాలుండవన్నమాట!

తెలుగులో ఉప్పిడి, తమిళంలో ఉప్పిలి, కన్నడంలో ఉప్పిట్టు అంటే ఉప్పులేని చప్పిడి వంటకం అని అర్థం. ఉప్పిడి పదం నన్నయగారి ప్రయోగమే! కాబట్టి వెయ్యేళ్ళకన్నా ముందు నాటి వంటకం అని అర్థం అవుతోంది. క్రమేణా ఈ ఉప్పిడి పదం ఉపవాసానికి పర్యాయంగా మారింది! ఉప్పిడి ఉపవాసం అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. "ఓర్పు మైనుప్పిండి యుపవాస ముండనీ మగనాలి సరిపోల్చ దగరు విధవ" అంటూ, కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు శరీర వాంఛలన్నీ చంపుకొని, ఉప్పిడి ఉపవాసం చేసే విధవలకుగల అమితమైన ఓర్పుని ప్రశంసించాడు. దీన్నిబట్టి స్థూలకాయం తగ్గేందుకు డైటింగ్ చేసేవారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ వచ్చునని అర్థం అవుతోంది.

నిజానికి ఉప్పిడి, ఉప్పిండి రెండూ కూడా బియ్యానికి సంబంధించిన పదాలే కాబట్టి, ఉప్పు లేకుండా బియ్యపు పిండితో చేసే ఒక వంటకం అనే అర్థం స్థిరపడింది. ఉప్పు అనే పదానికి లవణం అనే అర్థంతో పాటు, ద్రావిడ మూలంలో ఉడక బెట్టటం అని కూడా ఉంది. ఉప్పుడు అంటే, ఉడికించిన, కాల్చిన, వండిన అని! ఉడికించిన బియ్యాన్ని ఉప్పుడు బియ్యం అంటారు. ఉప్పుడు బియ్యపు రవ్వని ఉప్పుడు రవ్వ అంటున్నాం. దానితో ఇడ్లీలు తయారు చేస్తారు. బియ్యాన్ని ఉడికించి ఎండిస్తే

కొద్దిగా పులుస్తాయి. దానివలన ఈస్ట్ ఏర్పడి, అరుగుదల ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఈ ఉప్పుడు పిండిలో నెయ్యి, బెల్లం కలిపి ఉండలు కట్టుకొని తింటే రక్త మొలలు తగ్గుతాయని ఒక చిట్కా వైద్యం!

ఇక్కడ ఉప్పు ప్రధానం కాదు. చప్పిడిగా తినాలి. నూనెలో వేయించకుండా, చింతపండు, మషాలాలు లేకుండా వంట చేస్తే, దాన్ని చప్పిడి వంటకం అంటారు. ఇవేవీ లేక పోయినా ఉప్పిండి రుచిగానే ఉంటుంది. కడుపు నిండు తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. తిన్న తరువాత భుక్తాయాసం కలగకుండా చేస్తుంది.

కన్నడం వారు ఉప్పిట్టు లేదా ఉప్పిండిని బియ్యపు రవ్వ, పెసరపప్పు కలిపి తాలింపు వేసి ఉడికించి తయారు చేస్తారు. తమిళులు కేవలం బియ్యపు రవ్వతో చేసిన వంటకాన్ని ఉప్పుమా, ఉప్పుమావు అని పిలుస్తారు. ఉడికించిన పిండి అని దీని అర్థం. ఉప్మా అనే పేరు ఆ విధంగా ఆధునిక యుగంలో స్థిరపడింది. క్రమేణా, బొంబాయిరవ్వ(సూజీ) వాడకంలో కొచ్చింది. బొంబాయిరవ్వను ఉడికించిన దాన్నే ఉప్మా అంటారనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం ఏర్పడింది. మన ఉప్పిండి అనే ఉప్మాని మనం మరిచిపోయాం!

10. ఉప్మా - ఒక ఉపాహారం

ఫ్లోయిడ్ కార్డొజ్ అనే వంటొచ్చిన ఒక మగాడు ఉప్మాని తయారు చేసి, లాస్ ఏంజిలోస్ అంతర్జాతీయ వంటకాల పోటీలలో లక్షడాలర్ల బహుమతి గెలుచుకున్నట్టు, 2о11 జూన్ 18న ఒక వార్త వచ్చింది. తెలుగు పత్రికలు ఈ వార్తని ఉప్మాకి అరుదైన గౌరవంగా ప్రకటించాయి. కానీ, కొన్ని ఆంగ్ల పత్రికలు, వార్తల వెబ్ సైట్లు అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించి, ఉప్మా అనే తమిళ వంటకాన్నే అతను వండినట్టు పేర్కొన్నాయి. అంతేకాదు, ఉప్పుఝమావువఉప్పు కలిపిన పిండి అనే అర్థాన్ని ఉప్మాకు కల్పించి మరీ వార్తను రాశాయి. నిజానికి ఉప్మా అనే పేరుకీ, ఉప్పుకీ ఏ విధమైన సంబంధం లేదు.

ఉప్పు అనే పదానికి తెలుగులో లవణంతో పాటుగా ఉడకపెట్టడం, కాల్చటం, తాపం అనే అర్థాలు కూడా కనిపిస్తాయి. సముద్రపు నీటిని ఉడికించి లేదా. ఎండించి తీసినది. కాబట్టి, అది ఉప్పు అయ్యింది.

ఉప్పరి (ఉప్పు+అరి) అంటే, కాలినది అని! తప్తం అనేదానికి ఇది సరయిన తెలుగు అర్థం.

ఉప్పుడు బియ్యం అంటే, ఉడికించిన బియ్యం.

అలా ఉడికించటానికి ఉపయోగించే కుండని ఉప్పెకుండ అంటారు.

ఉడికించిన పిండిని ఉప్పినపిండి అంటారు. దీన్నే ఉప్పుడు పిండి, ఉప్పిండి, ఉప్పిడి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇడి అంటే పిండి. ఉప్పిడి అంటే ఉడికించిన పిండి.

తమిళంలో ఇటి అంటే, బియ్యం లేదా జొన్న లేదా రాగుల పిండి (DEDR 439). ఉడికించిన పిండిని ఇటియాల్ అంటారు. ఇటియప్పమ్ అంటే ఆవిరిమిద ఉడికించిన బియ్యపు పిండి వంటకం.

తెలుగులో ఇడి, ఇడికుడక, ఇడికుడుము పేర్లతో ఇడ్లీలు, కుడుములూ మన పూర్వులు తయారు చేసుకున్నారు ఆ వారసత్వం మనకు ఉన్నదన్న సంగతి మనం మరిచి పోయాం.

ఈ ఇడి పదానికి ఉడికించటం అనే అర్థంలో ఉప్పు పదం చేరింది. ఉడికించిన పిండిని ఉప్పిడి లేదా ఉప్పుడు పిండి అన్నారు. ఉప్పుఃమావులో ఉప్పు అంటే ఉడికించిన, మావు అంటే పిండి. అదే ఉప్మా పదానికి మూలం. ఉప్మా ద్రావిడులు అందరి ఉమ్మడి ఆస్తి.

ఈ మధ్య కాలంలో ఉప్మా ఉపాహారాలకు రారాజు అయ్యింది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉప్పుమావు, ఉప్పిట్టు, ఖర్ బాత్, ఉపీత్ పేర్లు వివిధ ప్రాంతల్లో కనిపిస్తాయి. గోధుమ రవ్వ ఉప్మా, మొక్కజొన్నరవ్వ ఉప్మా, పెసర రవ్వ ఉప్మా, నవధాన్యాల ఉప్మా, ఉలవల ఉప్మాలు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఉప్మాని భారతీయులందరూ ఇష్టంగా తింటున్నారు.

ఉప్మా రుచి అంతా దానికి పెట్టిన తాలింపులోనే ఉంది. అది బొంబాయి రవ్వ కావచ్చు, రాగి పిండి కావచ్చు, పెసలు రవ్వ ఆడించి చేసింది కావచ్చు. దేని రుచి దానిదైనా, అసలు రుచి దాని తాలింపుదే! కాబట్టి, బొంబాయి రవ్వతో మాత్రమే ఉప్మా చేసుకోవాలనే నియమం ఏదీ లేదు.

11. ఉసిరి తొక్కు పచ్చడి

ఉసిరికాయల్ని ఆవకాయలాగా కాయలపచ్చడినీ, తొక్కి 'నల్లపచ్చడి' పేరుతో తొక్కుడుపచ్చడినీ రెండు రకాలుగానూ చేసుకొంటారు. ఆవకాయలాగా చేసే ఊరగాయ ఉసిరికాయ గురించి వేరేచెప్పేదేమీ లేదు. అది తిని బోళ్ళెడంత బలం వచ్చేస్తుందని భ్రమలో పడితే చెయ్యగల్గింది కూడా ఏమీ లేదు. మామిడి ఆవకాయ ఎంత హాని చేస్తుందో ఈ ఉసిరి ఆవకాయ కూడా అంతే హాని చేస్తుంది.

శరీర ఆరోగ్యానికి ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడి మంచిది!

కడిగి ఆరిన ఉసిరికాయల్ని గింజనలగకుండా దంచి, గుజ్జునీ, గింజల్ని వేరు చేస్తారు. గుజ్జునిపిండితే చిక్కటి ఉసిరి రసం వస్తుంది. రసాన్ని విడిగా వుంచి, గుజ్జుని జాడీలో రెండు మూడు రోజులు నిలవబెట్టి, అందులో తగినంత ఉప్పు, పసుపు, మెంతులు, ఇంగువ, దంచిన పచ్చిమిరప గుజ్జు కలిపి, రెండు మూడు రోజులు నిలవుంచి, మొదట పిండిన ఉసిరి రసాన్ని కలిపి వాసెనకట్టి నిలవబెడతారు.

ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా విడిగా తీసుకొని రుబ్బి, కొత్తిమీర వంటివి కలిపి తాజాగా తాలింపు పెట్టుకొని వాడుకొంటూ వుంటారు.

ఈ ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడినే నల్లపచ్చడి అనికూడా అంటుంటారు.

ఇది పుల్లగా వుండేదే అయినప్పటికీ కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్ వంటివి రానీయదు. రుచిని పుట్టిస్తుంది. అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. అందుకని మొదటి ముద్దగా నెయ్యివేసుకొని తింటే మంచిది. శొంఠిపొడినిగానీ, అల్లంగానీ దీంతో కలిపి తింటే ఇంకా ఎక్కువ గుణవత్తరంగా వుంటుంది. ఆహార పదార్థాల్లో చింతపండు వేయడాన్ని పూర్తిగా మానేసి దానికి బదులుగా కొద్దిగా ఈ ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడిని వాడుకుంటే ఉపయోగం.

ఇది పాతపడ్తున్న కొద్దీ ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. శరీరానికి చలవనిస్తుంది. వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారికి పులుపు ఏదైనా హానినే కల్గిస్తుంది. ఉసిరికాయ కూడా పులవడం కారణంగా కొంత ఇబ్బందినే పెట్టవచ్చు. చూసుకు తినడం మంచిది! ఉసిరి ఆవకాయని వాతవ్యాధులున్నవారికి పెడితే, వాతాన్ని పెంచే గుణం ఆవపిండి వలన తగ్గి కొంతమేర మేలు చేస్తుంది.

ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడిని మినప్పిండితో కలిపిరుబ్బి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు కూడా!

అలా పెట్టిన వడియాలు జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లోనూ, పైత్యవ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తాయి.

ఉసిరికాయ పచ్చడిని మినప్పిండితో కలిపిరుబ్బి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు కూడా!

అలా పెట్టిన వడియాలు జీర్ణకోశవ్యాధుల్లోనూ, పైత్యవ్యాధుల్లోనూ మేలుచేస్తాయి.

ఉసిరికాయలు దొరికినప్పుడు తాజాగా ఉసిరిక గుజ్జు మినపప్పు కలిపిరుబ్బి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు. అవి దొరకని రోజుల్లో ఉసిరికాయ తొక్కుడుపచ్చడితో కూడా పెట్టుకోవచ్చు.

వేడిని తగ్గిస్తాయి. బలకరం. రక్తవృద్ధికి తోడ్పడతాయి. ఇనుముని (iron) ఔషధంగా వాడుతున్నప్పుడు ఉసిరికాయని తప్పకుండా తినాలి. త్వరగా ఇనుము శరీరానికి వంట బట్టేలా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి పాత ఉసిరికాయ పచ్చడితో ఆహారం పెట్టండి.

విరేచనాలు- రక్తంతో కూడి గానీ, జిగురుతో కూడి గానీ, నీళ్ళగాగానీ అవుతున్నప్పుడు ఇది మేలుచేస్తుంది. శోషరాకుండా కాపాడుతుంది. కామెర్లు, ఇతర లివర్ వ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, మొటిమలు, పళ్ళలోంచి నెత్తురుకారడం, దగ్గు జలుబు, ఆయాసం- ఇలాంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది, వ్యక్తిగతంగా ఇది సరిపోకపోతే తప్ప.

రక్తప్రసారం సక్రమంగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

12. ఊరగాయల కథ

ఊరించే ఊరగాయలు తెలుగువారికి ప్రసిద్ధిని తెచ్చిపెట్టిన మాటనిజం. చైనా నూడుల్స్ అన్నట్టే ఆంధ్రా ఆవకాయ ప్రపంచవ్యాప్తి కీర్తిని పొందింది కూడా!

వేడిచేసే శరీరతత్త్వం వున్నవారికీ, జీర్ణశక్తి మందంగా వున్న వారికీ, వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికీ తప్ప ఊరగాయని పూర్తిగా నిషేధించవలసినంత అవసరం ఏమీలేదు.

అయితే- అధికంగా కారం, అధికంగా ఉప్పు, అధికంగా నూనె, అధికంగా పులుపు...ఈ నాలుగూ ఊరగాయల ద్వారా మన శరీరంలోకి అధికంగా ప్రవేశిస్తున్నాయి. తద్వారా కలిగే అనర్థాలకు ఊరగాయదే కదా...బాధ్యత!

జీర్ణశక్తి, బ్రహ్మాండంగా వున్నవారికీ, శరీరానికి తగిన శ్రమ, వ్యాయామం వున్నవారికీ, తిండిపుష్టి గల్గిన వారికీ ఈ ఊరగాయలు ఒక లెక్కలోని విషయం కాకపోవచ్చు.

సుకుమారులు, అల్పమైన జీర్ణశక్తి కల్గిన వాళ్ళ గురించి మనం ఎక్కువ ఆలోచించవలసి వుంటుంది. వ్యాధులకు త్వరగా లోనయ్యే అవకాశం వీరికి ఎక్కువ కాబట్టి!

“ఆచార్” అనే హిందీ పదానికి’ ‘ఊరగాయ’ అని అర్థం. ‘అచ్చి’ అనే పోర్చుగీసు మాట మిరపకాయకు సంబంధించింది. అచ్చిలోంచి ఆచార్ హిందీ మాట ఏర్పడింది. కారంతో తయారయినవి...అని...!

మొదట డచ్చివాళ్ళు భారతదేశంలో అడుగుపెట్టినప్పుడు జీడిపప్పుల్ని ఉప్పు కారం కలిపి నిమ్మరసం పిండి ఊరవేసి తిన్నారట. 1563 నాటి సంగతి ఇది...

భారతీయులు నిప్పుమీద వండకుండా వంటలు చేసుకొంటారని మన ఊరగాయ పచ్చళ్ళని చూసి పాశ్చాత్యులు ఆశ్చర్యపడేవారట కూడా!

ఉప్పుకాయ, ఊరగాయ, రుచిగాయ అనేవి ఆవకాయ వంటి నిలవ పచ్చళ్ళకు అచ్చతెలుగు పేర్లు. "కప్పురంపు దోయము మీఁగడన్ పెరుగులుప్పుంగాయలున్ మున్నుగా బరిపూర్ణంబుగ నారగించిరి..." అంటుందో కవిగారి వర్ణన.

గురులింగ దేశిక అనే కన్నడ కవి వ్రాసిన లింగపురాణంలో 50 రకాల ఊరగాయల గురించిన వర్ణనలు వున్నాయట!

ఊరగాయలు పెట్టబోయే ముందు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి:–

1. ఊరగాయలు పెట్టేందుకు మామిడికాయలుగానీ, ఇతర కాయలుగానీ మంచి కండకల్గినవిగా వుండేలా చూసుకోవాలి.
2. మరీ పెద్దవిగానూ, మరీ చిన్నవిగానూ కాకుండా వెలగకాయంత సైజులో వున్న మామిడికాయలు ఆవకాయకి శ్రేష్ఠంగా వుంటాయి.
3. చెట్టుమీంచి కోసిన కాయలేగాని, నేలమీద రాలిపడిన వాటితో ఊరగాయలు పెట్టకుండా వుంటేనే మంచిది.
4. మార్చి నెలాఖరులోగానీ, ఏప్రియల్ మొదటి పక్షంలో గానీ, కారువానలు ఒకటిరెండు కురిసిన తర్వాత అప్పుడు ఆవకాయ కోసం మామిడికాయల్ని ఎంచుకోవడం మంచిది.
5. మిరపకాయలు, పసుపుకొమ్ములు, మెంతులు, ఆవాలు, ఉప్పు వీటిని చక్కగా ఎండబెట్టుకొని మిక్సీలో వేసుకొని లేదా మరపట్టించిన పొడర్లనిమాత్రమే ఊరగాయలు పెట్టుకోడానికి వాడుకోండి. బజార్లోరెడీమేడ్ పొడర్లను వీటికోసం వాడకుండా వుంటేనే మంచిది. ముఖ్యంగా కారం, పసుపు ఉప్పులలో కల్తీలకు అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి!
6. పొడరు కొట్టించిన వెంటనే ఊరగాయ పిండిపెట్టుకోవాలి. నిలవవున్న ఆవపిండి కణరెక్కుతుంది. నిలువ వుంచవలసివస్తే ఉప్పు, కారం, ఆవపిండి కలిపి నిలవుంచితే చెడకుండా వుంటుంది.
7. ఊరగాయని కలిపేందుకు చేతులు ఉపయోగించకండి. తెడ్డుగానీ, గరిటగానీ వాడండి.
8. నూనె, ఉప్పు తగుపాళ్ళలో పడకపోతే ఊరగాయ చెడ్తుంది.

9. శనగలు, వెల్లుల్లిపాయలు, బెల్లం, నువ్వుపప్పు వీటిని ఆవకాయలో రుచికోసం కలుపుకొంటూవుంటారు.

10. మామిడికాయని ముక్కలు కొట్టి ఊరగాయ పెట్టే అలవాటు కొన్ని ప్రాంతాల్లో వుంటే, కాయని నాలుగు భాగాలుచేసి లోపల ఆవపిండివగైరామిశ్రమాన్ని కూరి గుత్తి ఆవకాయ పెట్టుకునే అలవాటు కొన్ని ప్రాంతాల్లో వుంది.

ఊరగాయల్ని తలచుకొంటేనే నోరూరిస్తాయి గానీ, కడుపులో యాసిడ్లను ఊరించడం అనే లక్షణం వాటికుంది. ఇదొక్కటే వీటితో ప్రమాదం. ఈ ఒక్క ప్రమాదం చాలు– సమస్త అనారోగ్యాలూ తెచ్చిపెట్టడానికి.

కీళ్ళనొప్పులు, రకరకాల వాతవ్యాధులు, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రబుల్, అల్సర్లు, ఆస్తమా, తదితర ఎలర్జీ వ్యాధులున్నవారికి ఈ ఊరగాయలు నిషేధమే! కానీ, వీరికోసం అందర్నీ మానమనడం కూడా ఒకవిధంగా అన్యాయమే!

అయితే, హానిచేసేవి ఎప్పటికైనా, ఎవరికైనా హానికరమే కదా! అందుకని, ఊరగాయల్ని తినబోయేముందు కొన్ని జాగ్రత్తల్ని పాటించడం కూడా అవసరమే! ఇవి పరిశీలించండి.

- శరీరంలో ఏవిధమైన అనారోగ్యమూలేదు– తేలికగా వుంది. అన్పించిన రోజు మాత్రమే ఊరగాయల్ని వాడండి.
- ఊరగాయల్ని వేసుకున్న రోజు వేడిచేసే ఇతర ఆహార పదార్థాలు తినకండి.
- ఆ రోజున బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యారెట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్ వంటి కూరలతో వండిన తేలిక పదార్థాల్ని తింటే ఊరగాయ వలన ఎక్కువ హాని కలగకుండా వుంటుంది.
- మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి ముఖ్యంగా ఆవకాయలు తిన్న రోజున
- పెరుగుమీద మీగడగానీ, నెయ్యిగానీ కలిపి తింటే ఊరగాయ హానిచేయకుండా వుంటుంది.
- వెల్లుల్లి, నువ్వులు వేడిచేసే గుణాన్ని ఇంకా పెంచుతాయి. బెల్లం కలిపిన ఊరగాయ వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఉల్లిపాయలు చలవచేస్తాయి. ఇలాంటివి ఊరగాయతో కలిపి తింటే వాటి తీవ్రత కొంతవరకూ తగ్గుతుంది.
- ఊరగాయల్లో ఆవకాయ రారాజు వంటిది!
- ఆవపిండితో తయారుచేస్తారు కాబట్టి ఆవకాయ సార్థకనామధేయి.
- ఆవాలు వేద కాలంనుంచీ భారతీయులకు అలవాటుగా వున్న ఆహార ద్రవ్యం.

పూర్వకాలంనాటి మన వాళ్ళు మాట్లాడిన ప్రాకృతభాషలో సరసవ, సాసవ అని పిలిచేవారు. ఈ ఆవాల్ని . పారశీ భాషలోకూడా 'సాసవ' అనే అంటారు. సంస్కృతంలో నర్షప. కన్నడంలో సాసవి. తమిళంలో వెయలి. ఈ 'వెయలి' అనే పదం ఆస్ట్రో ఏసియాటిక్ పదం అని భాషావేత్తలు చెప్తారు. ఆవకూడ ఇలాంటి పదమే అయి వుండొచ్చు.

ఆవకాయ, మాగాయ, మెంతికాయ. తొక్కుడు పచ్చడి, రుబ్బుపచ్చడి, గుత్తిఆవకాయ, పచ్చడి బద్దలు, బెల్లం ఆవకాయ, ముక్కల పచ్చడ, పెసరకాయ, మునగకాడల ఆవకాయ, టమోటా ఆవకాయ, టమోటా ఆవకాయ, వంకాయ ఆవకాయ అవకాయ, అల్లం పచ్చడి, పండు మిరపకాయల కారం ఉసిరి ఆవకాయ, ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి) వాక్కాయ ఆవకాయ, దోసావకాయ...ఇలా రాసుకొంటూ పోతే, మనం దాదాపు ఓ పాతిక రకాల ఊరగాయల్ని రోజూ తింటూనే వున్నాం.

ఊరబెట్టినందువలన అధికంగా ఉప్పు, కారం, నూనె వేయవలసి వస్తుంది. కాబట్టి, అవి హానికరంగా వుంటాయి! ఊరబెట్టిన పదార్థాలు సహజంగా కడుపులో ఆమ్లగుణాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి ఊరగాయల వాడకాన్ని పరిమితం చేసుకోమని ప్రజలందరినీ హెచ్చరించడం వైద్యుల సామాజిక బాధ్యత.

వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారూ, వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారూ వీటిని వదిలేయడమే మంచిదని మరోసారి గుర్తుచేయడం అవసరం కూడా!

13. ఊర్పు-పడిదెం : అలనాటి పులుసు వంటకాలు

"మేలింపు చవి గుల్కు తాలింపు వంకాయ యూర్పులు గొనియాడ నేర్పు గలదే..."- అని రాజవాహన విజయం అనే కావ్యంలో కాకుమాని మూర్తికవి నోరూరించే 'తాలింపు వంకాయ ఊర్పు' గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ ఊర్పుని పొగడటానికి నేర్పు కావాలిట. శుకసప్తతి కావ్యంలో కదిరీపతి నాయకుడు "ఒఱపు దనరార జేపల యూర్పు గూర యిడిన" అంటూ చేపల ఊర్పు గురించి గొప్పగా చెప్పాడు. దీన్ని బట్టి మధ్య యుగాలలో ఊర్పు అనేది గొప్ప వంటకంగా ప్రసిద్ధి చెంది ఉండాలి! ఊర్పు పేరు ప్రస్తుతం వాడకంలో లేదు కాబట్టి, దాన్ని ఎలా వండుకునేవారో తెలియదు.

శబ్దార్థచంద్రిక ఒక అడుగు ముందుకు వేసి, పడిదం వంటి వంటకమే ఇదని పేర్కొంది. పడిదం అంటే ఏమిటో తెలిస్తే ఊర్పు గురించి ఆలోచించే అవకాశం కలుగుతుంది. 'చప్పుడుగాఁగ నాస్వాదించి జుఱ్రుజుఱ్రున బడిదంబు జుఱ్రుచు గఱ్రుగఱ్రున ద్రేన్చుచు."అని పాల్కురికి సోమనాథకవి 'పడిదం' అనే వంటకం గురించి "పండితారాధ్యుల చరిత్ర"లో పేర్కొన్నాడు. జుఱ్రు జుఱ్రున చప్పుడుచేస్తూ, గఱ్రుగఱ్రున త్రేనుస్తూ పడిదాన్ని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకున్నారట. దీన్నిబట్టి ఈ వంటకాన్ని వెయ్యేళ్ళ నుంచీ తెలుగు ప్రజలు ఇష్టంగా తిన్నారన్నది వస్తవం. అది జుఱ్రుకొని తినేదని కూడా ర్థం అవుతోంది.

శ్రీనాథుడు "జవ్వాది గస్తూరి గొఱంత పఱుచు వెన్న పడిదెంబు బొబ్బిల విద్రిచి విద్రిచి" అని వెన్నపడిదెం వంటకాన్ని ప్రస్తుతించాడు. జవ్వాది, కస్తూరి లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు ఈ పడిదం ముందు చిన్నబోతాయట! అంతటి కమ్మనైన, సుగంధ భరితమైన దివ్య వంటకం పడిదెం. దాన్ని వెన్నపూసతో నంజుకొంటే అదే వెన్నపడిదెం!

ఊర్పుకోసం వెదికితే పడిదం దొరికింది గానీ, వాటి వివరాలు ఇంతకన్నా తెలియరాలేదు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే గ్రంథంలో "ఉర్" అనే ద్రావిడ మూల రూపానికి to grieve, sorrow అనే అర్థాలు కూడాన్నాయి. అంతర్జాతీయ భాషావేత్త భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తిగారు 'ఉరియు' అనే తెలుగు పదానికి to burn అర్థాన్ని సూచించారు. కన్నడంలో ఉరలు అంటే to burn, be ablaze అర్థాలు కనిపిస్తాయి. తాపం, పరితాపం అనే సంస్కృత పదాలకు తెలుగులో ఊర్పు సమానార్థకం. ఉమ్మలింత, ఉమ్మలింపు, ఉమ్మలిక పదాలు దీన్ని బట్టే ఏర్పడి ఉండవచ్చు. తమిళంలో ఉరు అంటే to burn, smart, be angry అనే అర్థాలు ఉన్నాయి. ఉరుప్పం, ఉరుప్పు అంటే, తీవ్ర ఆగ్రహం!

ఉరుమం అంటే అమితంగా ఉక్క పోయటం. స్వేదన ప్రక్రియ అంటే ఆవిరిమీద వండటాన్ని ఉక్కబెట్టటం అంటారు. ఇడ్లీలను, ఉండ్రాళ్ళను ఉక్కబెట్టి వండుతారు. ప్రెషర్ కుక్కర్లో వంటకాలన్నీ ఉక్కబెట్టినవే. గోండుల భాషలో కూడా ఉర్ప్ అంటే to boil అనే అర్థమే కనిపిస్తుంది. ఈ భాషలో ఊర్పు అంటే ఆవిరి. తెలుగులో తేలికగా వేగటాన్ని లేదా కాలటాన్ని 'ఉర్పెలుట' అంటారు.

వంగ, బెండ, అరటి, దోసకాయ లాంటి కూర గాయలను కుమ్ములో పెట్టిగానీ, సన్నని సెగన నిప్పులమీద ఉంచిగానీ కాలనివ్వాలి లేదా మగ్గనివ్వాలి. ఆ విధంగా ఊర్పెలిన కాయని చిదిమి, అందులో పరిమితంగా పులుపు కలిపి తాలింపు పెట్టిన కమ్మని వంటకాన్ని 'ఊర్పు' గా పిలిచి ఉంటారు. ఆ పేరుని మరిచిపోయి మనం ఇపుడు పచ్చిపులుసు అంటున్నాం.

ఊర్పు కన్నా ముందు దీన్ని పడిదెం అన్నారు. పడిదెం వంటకాన్ని వెన్నపూసతో జుర్రుకుంటూ తిన్నారని సోమనాథుని వర్ణన బట్టి అర్థం అవుతుంది. ఉలవచారుని వెన్నతో తిన్నట్లుగానే, చాలామంది పచ్చిపులుసును వెన్నతోనే తింటారు.

వంకాయ ఊర్పు, దోసకాయ ఊర్పు, వెలగ పండు ఊర్పు, అరటికాయ ఊర్పు, మామిడికాయ ఊర్పు, బెండ కాయ ఊర్పు, కాకరకాయ ఊర్పు ఇవన్నీ ఊర్పు, పడిదెం లేదా పచ్చి పులుసుల్లో రకాలు. పులుపుని పరిమితంగా వాడితే, ఊర్పు ఆరోగ్యానికి మంచిదే! అట్లతద్దినాడు తెల్లవారు ఝామునే అన్నం తినే ఆచారం ఉంది. పొట్లకాయకూర, కందిపచ్చడి, పచ్చి పులుసు ఆ సమయంలో తప్పనిసరిగా తింటూ ఉంటారు.

14. తాంబూలం - కప్పురవిడెము - బిరంజి

"శిల వృక్ష లతల బుట్టిన చెలువలు తా మువ్వురు గూడిన శుభలగ్నం - తాంబూలం" అనే జానపదగీతం గొప్పది.

తమ్ములం, తములం, తమ్మ ముఖభూషణం, వక్కాకు, విడియం, విడెం, విద్యం, వీటి, వీటిక, వీడె, వీడ్యెం..... ఇలా తాంబూలాన్ని తెలుగులో రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తుంటారు.

పెద్దనగారు, మంచి కవిత్వం చెప్పడానికి కావలసిన పదార్థాలంటూ చెప్పిన జాబితాలో కప్పురవిడెము– అంటే, పచ్చకర్పూరం సువాసన ఘుమాయించే తాంబూలం ఒకటి !

విడ అనే పదంలోంచే 'బీడా' 'బిడా' అనే హిందీ మాటలు ఏర్పడ్డాయి. సంస్కృతంలో "పర్ణ" అంటే ఆకు! తమలపాకులో సున్నం, వక్క, వగైరా వుంచి తాంబూలం వేసుకొంటారు కాబట్టి, పర్ణ పదంమీంచే "పాన్" అనే హిందీపదం ఇంగ్లీషులోకి ప్రవేశించింది. ఏలకులు, లవంగాలు, పచ్చకర్పూరం, జాపత్రి, జాజికాయ ఈ ఐదింటినీ పంచ సుగంధాలంటారు. కొందరు జాజికాయకు బదులు 'వక్క' ని చెప్తారు. ఈ పంచ సుగంధద్రవ్యాలు (FiveAromatics) నోటికి సుగంధాన్నివ్వడమే కాకుండా శరీరానికి ఉత్తేజాన్ని(Stimulation) ఇస్తాయి. నోటిలోపల లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరేలా చేస్తాయి. అందువలన ఆహారం తడిసి బాగా ముద్దగామారి కడుపులోకి ఫ్రీగా జారి పోవడానికి తోడ్పడుతుంది. భోజనం తర్వాత తినడంవలన జీర్ణ ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయి. భుక్తాయాసం లేకుండా చేస్తుంది.లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. లైంగిక వాంఛిని కూడా పెంచుతుంది.

తాంబూలం వేసుకున్నప్పుడు, మల్లెపూలు వాసన చూసినప్పుడు, అగరుధూపం వెలిగించినప్పుడు ఎంతటివాడికైనా మన్మథవికారం కల్గుతుంది. క్రీ.పూ. 10వేల నుంచి, 7వేల సంవత్సరాల క్రితం కాలంనాటికే దక్షిణ ఈశాన్య ఆసియా (South East Asia) దేశాల్లో భారతదేశంలో సహా చాలాచోట్ల మనుషులకి ఆనాడే తాంబూల సేవ చేసే అలవాటుందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. నేటికి నాలుగు వేల సంవత్సరాల క్రితం వియత్నాంలో కూడా తాంబూల సేవ చేసేవారట ప్రజలు.

ముస్లింలు 13వ శతాబ్దిలో భారతదేశంలోకి వచ్చిన తర్వాతే తాంబూలం సేవనని అలవాటు చేసుకొన్నారు. మహమ్మద్ బీన్ తుగ్లక్ దగ్గరకు వచ్చిన ప్రతి వ్యక్తీ సామాన్యుడైనా, ప్రముఖుడైనా తప్పనిసరిగా తాంబూలం పుచ్చుకు వెళ్ళాలనే నియమం వుండేదట!

15వ శతాబ్దినాటి విజయనగరం తాంబూల సేవనకు ప్రసిద్ధిచెందిన రాజ్యం. మద్యపానం వలన కలిగే హాంగోవర్‌ని ఇది తగ్గిస్తుందని నమ్మేవారు.

వక్కల్ని Areca catechu అంటారు. బోటనీ లాటిన్ భాషలో వక్క అనేపదానికీ అరిక్క అనే లాటిన్ పదానికి మూలరూపం ఒక్కటే అయివుంటుంది. అడాయ్ అంటే గట్టిగా వుండేది. 'కాయ్' అంటేకాయ. ఇది మలయాళీపదం. కేరళ వక్కచెట్లకు ప్రశస్తి. 'అడాయ్‌కాయ్ (అడక్కా) (Adacca) అరెకాయ్. (Areca) , వక్కాయ్(Vakka) ఇవన్నీ భాషా చారిత్రక పరిణామంలో ఏర్పడిన వివిధ భాషా పదాలే! అడక్క మలయాళీపదం. అరెక్క లాటిన్ పదం. వక్కా తెలుగుపదం.

తమిళంలో వక్కల్ని 'పూగ' అంటారు. సంస్కృత 'పూగీ ఫలం' ఈ ద్రవిడ భాషాజన్య పదమే!

ప్రాకృతంలో 'వక్కా' అనే పదం వుంది. సంస్కృత 'వల్కా' గా అది మారింది. వక్కాని తెలుగులో 'పోక' అనికూడా అంటారు. పోకల్ని ఉడకబెట్టి,మెత్తగా వుండగానే మధ్యకు కట్‌చేస్తారు. అలా ఉడకబెట్టిన పోకచెక్కని 'వక్క' అనడం మన పరిపాటి! పోక అంటే పచ్చి వక్క అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చుకూడా !

పూఅ, పూగ, పూగీ – ఇవన్నీ ప్రాకృతభాషలో వక్కచెట్టుకు పేర్లే ! పోక వాటిలోంచి ఏర్పడిన పదమే!

ఆకుల్లేకుండా వక్కని సుగంధి ద్రవ్యాలతో తయారుచేసినప్పుడు దాన్ని 'సుపారి' అంటారు హిందీలో. వక్క, సున్నాలు లేకుండా వట్టి తమలపాకుల్ని "వెట్టివే" అనిపిలుస్తారు. తమిళంలో వట్టి ఆకు! నాగవల్లి, ఆకు, వెలయాకు.... ఇవన్నీ తమలపాకు పేర్లే !

బిరంజి

బిరంజి అంటే తాంబూలమే! ఒకప్పుడు తెలుగువారు వాడిన పదమే ఇది! "...చక్కని బొక్కు వెన్నెల రసంపు బిరంజి ప్రియాంగనాళికిన్, గ్రక్కున నోరి కిచ్చితమిఁ గౌఁగిటఁజేర్చుచు...." అని, ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయవిలాసం కావ్యంలో ఈ వర్ణన కన్పిస్తుంది !

బిరంజిని నములుతూ,పైన వెన్నెలరసాన్ని గ్రోలుతూ... ప్రియురాల్ని కౌగిట చేర్చుకుంటూ.... ఇలా సాగుతుందా వర్ణన !

తాంబూలాలు పుచ్చుకోవడం భారతదేశంలో ఇప్పటికీ గౌరవప్రదమైన ఒప్పందాలకు గుర్తు. పెళ్ళి సంబంధాలప్పుడు నిశ్చయం అయిన సూచకంగా తాంబూలాలు పుచ్చుకొంటారు. తాంబూలం పుచ్చుకోవడం అంటే, దేవుడిమీద ఒట్టేసిన దానికన్నా నిఖార్సయిన ఒప్పందం అని!

తాంబూలానికి ముందుభాగాన లక్ష్మి, వెనక జ్యేష్టాదేవి, కుడివైపున సరస్వతి, ఎడమవైపున పార్వతి,లోపలవిష్ణువు, అంచుల్లో శివుడు,తాంబూలం మొత్తంలో మన్మథుడు, తొడిమలోయముడు వుంటారని హిందువుల నమ్మిక. అందుకే తొడిమని, తోకని తీసేసి తాంబూలం వేసుకొంటారు.

తాంబూలం గుణాలు

పైపరేసి కుటుంబానికి చెందిన తీగ ఇది. "పైపర్ బీటిల్" అని దీనికి లాటిన్ పేరు. తమలపాకుల్లో నాలుగోవంతు ఫెనోల్,(Phenol) టెర్పిన్ (Terpene) అనే ఘాటైన తైల పదార్థాలున్నాయి.

ఫెనోన్ వలన తమలపాకులకు ఆ రుచి, ఆ సువాసన ఏర్పడ్డాయి. 'టెర్పిన్' తమలపాకులకు తీక్షణతని తెచ్చిపెడ్తోంది.

కడుపులో పాముల్ని చంపడం, చీముని తగ్గించడం (Anti - bacteial Activity) ఉత్తేజాన్ని కల్గించడం,వాపులు కరిగించడం,నొప్పులు తగ్గించడం– ఇవి తమలపాకు ధర్మాలు.

నోటిలోపల వచ్చే వ్యాధులు, నోటి దుర్గంధం, నోట్లో నీరు సరిగా ఊరక పోవడం (లాలాజల గ్రంథుల్లో వివిధ వ్యాధుల వలన) వంటి బాధలక్కూడా తమలపాకులు విముక్తిని కల్గిస్తాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. ఆకలిని పుట్టిస్తాయి.తేలికగా అరిగేలా చేస్తాయి. తాంబూలాన్ని పరిమితంగా తీసుకోగలిగితేనే అది ఈ విధమైన మేలు చేయగల్గుతుంది. మేకల్లా ఆకుల్ని అదేపనిగా నమిలేవారికీ,

జర్దా కిళ్ళీలు– అతిగా తినే వారికీ తమలపాకులు పురుషత్వాన్ని నశింపచేసి, లివర్, పేగుల్ని దెబ్బతీసి అనేక ఇతర వ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతాయి.

'అతి' ఎప్పుడూ మంచిదికాదు –ముఖ్యంగా 'ఔషధం' విషయంలో!

పంచ సుగంధాలూ కలిసిన తాంబూలంలో కారం, వగరు, తీపి, ఉప్పు నాలుగు రుచులూ వుంటాయి. సువాసనగా,మనోహరంగా వుంటుంది.

వాత వ్యాధులున్న వారికి చాలా మంచిది.కఫాన్ని, నాలికమీద జిగురునీ, మలబద్ధతనీ, అరుచినీ పోగొట్టి అన్న హితవు కల్గిస్తుంది.మనస్సుకి సంతోషాన్నిస్తుంది. వీర్యవృద్ధి కల్గిస్తుంది. మెదడుకు ఉత్తేజాన్నిస్తుంది. ఈ గుణం మామూలు తాంబూలానికే వుంది. ఉత్తేజం కోసం అదనంగా పుగాకు, ఇతర హానికరమైన పాన్‌మషాలాల వాడకం అవసరంలేదు.

ఆకు,వక్క సున్నం, పంచ సుగంధాలు (లవంగాలు, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి) – వీటితో చేసిన తాంబూలం మాత్రమే ఆరోగ్యదాయకమైంది. ఇవికాక ఇంకేమీ కలిపినా అనవసరమైనవో, హానికరమైనవో అయ్యే అవకాశం వుంది. కిళ్ళీకొట్లలో కట్టే కిళ్ళీలలో అనవసరమైన పదార్థాలు చాలా కలుపుతుంటారు. అవి ఉపయోగం లేనివే!

ఆకలి అవుతున్నప్పుడు, ఖాళీకడుపుమీద తాంబూలాన్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది. తాంబూలంలో వక్క కొంతమందికి సరిపడనప్పుడు డొక్కల్లో నొప్పి, గుండె చిక్కబట్టినట్లు అవడం, తిక్కతిక్కగా వుండటం... ఇలా అనిపిస్తుంది.

అలాంటప్పుడు తాంబూలాన్ని వదిలేసి చల్లటినీళ్ళు తాగండి. మజ్జిగ గానీ, పెరుగుగానీ తీసుకోండి. తగ్గిపోతుంది.

తాంబూలం నోట్లో పెట్టుకొని అలాగే నిద్రపోతుంటారు కొంత మంది.చొంగ విపరీతంగా కారుతుంది. నిజానికి లాలాజలం గొంతులోంచి బైటకు కారుతుంది.

పళ్ళు ఎర్రగా గారబట్టి దుర్బలం అవుతాయి. నోరు గొంతుకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు బయల్దేరతాయి. తాంబూలం నమిలేసిన తర్వాత నీళ్ళతో నోరుపుక్కిలించి దాని అవశేషాలు నోట్లో లేవని నిర్ధారించుకొని అప్పుడు నిద్రకు పక్రమించండి. 24 గంటలూ కిళ్ళీలు నమలడానికీ, తాంబూలం నోట్లోపెట్టుకొని నిద్రపోవడానికీ తేడాలేదు. రెండూ ఒకే హానికరం.

చర్మవ్యాధులన్నవారు, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారూ, మూత్ర వ్యాధులన్నవారూ, నేత్ర వ్యాధులున్నవారూ, లివర్ వ్యాధులన్న వారూ రక్తక్షీణతతో బాధపడ్తున్నవారూ, హృద్రోగులు, బీపీవున్నవారూ, శుష్కించి పోతున్నవారూ, అమితంగా వేడి శరీరం వున్నవారూ తాంబూలం వేసుకోకుండా వుంటేనే మంచిది.

రాత్రి పూట తాంబూలం వేసుకొనేటప్పుడు ఆకులు ఎక్కువగా వుండాలనికూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోవుంది. ఆకులు మరీ ఎక్కువైతే దుర్గంధం, వీర్యనష్టం, అమితమైన వేడి, రక్తహీనత, మూత్రవ్యాధులు, షుగర్వ్యాధి కలుగుతాయని శాస్త్రం హెచ్చరించింది. అంటే, తాంబూలాన్ని, పరిమితంగా అప్పుడప్పుడూ తింటూ వుండాలేగాని, రోజూ కిళ్ళీకొట్లుమీద దండయాత్రచేసి, డజన్ల కొద్దీ కిళ్ళీలు మేకలాగా నమిలితే అనర్థాలు కలుగుతాయని ఈ హెచ్చరిక భావం.

తాంబూలంలో సున్నం ఎక్కువై నోరు పొక్కి మంట పుడితే, వెంటనే ఈ తాంబూలాన్ని తీసేసి నీళ్ళతో నోరుకడుక్కొని పంచదార చప్పరించండి.

తాంబూలాన్ని నోట్లో పెట్టుకొని నమలంగానే మొదటవచ్చే రసాన్ని వదిలేయండి. అది విషతుల్యంగా వుంటుంది.

మొదటి రసం ఉమ్మేసి మళ్ళీ నమిలి రెండో రసాన్ని కూడా వదిలేయాలి. ఇది నీరసాన్ని తెస్తుందిట. రెండుసార్లు నమిలి రసం వదిలేసిన తర్వాత మూడో సారి నమిలిన రసం అమృతంలా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

పాలు తాగిన తర్వాత, నీళ్ళు తాగిన తర్వాత, పనసపండు– మామిడిపండు– అరటిపండు,చెరకురసం– వీటిని తీసుకొన్న తర్వాత వెంటనే కిళ్ళీ వేసుకోవడం మంచిదికాదు. ఆల్కాహాల్ పుచ్చుకున్నప్పుడు కూడాతాంబూలం వేసుకోకూడదు. తమలపాకులకీ, ఆల్కాహాల్కీ 'యోగవాహి' అనే అద్భుతమైన గుణం వుంది. ఏ ఔషధాన్నయినా తీసుకున్నాక ఆల్కహాల్ గానీ, తమలపాకులను గానీ వేసుకొంటే, ఇవి రెండూ ఆ ఔషధాన్ని శరీరంలో కావలసిన అవయవానికి త్వరగా తీసుకువెళ్ళి ఎక్కువగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అదీ యోగవాహి గుణం అంటే!

అలాంటి ఆల్కాహాల్ తీసుకొన్నాక తాంబూలం వేసుకొంటే ఆల్కాహాల్ రెట్టింపు వేగంగా నాడీవ్యవస్థను చేరి అక్కడ అది చేయవలసిన హాని త్వరగా చేస్తుంది! అందుకుని, మందుకొట్టేప్పుడు కిళ్ళీలు నమలకండి! ఈ పదార్థాలు తీసుకొన్నాక కనీసం ఒక గంట వ్యవధి ఇచ్చి అప్పుడు తాంబూలసేవన చేయండి !

తమలపాకులు అతిగా తింటే, అమితమైన వేడిని కల్గిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. నోటికి రుచి తెలియకుండా చేస్తాయి. వీర్యనష్టాన్ని కల్గించి, మూత్రవ్యాధులు– ఆఖరికి కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ దాకా తీసుకువెళ్తాయి. హృద్రోగాలకు కారణం అవుతాయి.

ఉత్తేజాన్ని కల్గించే తమలపాకులు అతిగాతింటే ఇంతకంటే కలగవలసి నష్టం ఏముంటుంది చెప్పండీ...? కేవలం తమలపాకుల సంగతే ఇలా వుంటే, జర్దాలూ గుట్కాల సంగతి వేరే చెప్పాలా? మగతనం గుటకలో స్వాహా అవుతుంది!

15. కిచ్చిడి - మన పూర్వులకు ఇష్టమైన వంటకం

"చారులు దియ్యగూరలు బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులును..." అంటూ, కాశీఖండం(7-186)లో శ్రీనాథుడు అనేక రకాల పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు, బజ్జులను విందు భోజనంలో వడ్డించినట్టు వర్ణించాడు. పచ్చడి. కిచ్చడి, బజ్జు ఇవి ఇంచుమించు ఒకే తరహా వంటకాలుగా కనిపిస్తాయి. వీటిలో పచ్చడి అంటే రోటి పచ్చడి. బజ్జు అంటే, వంకాయ, వెలక్కాయ, దోసకాయ లాంటి కూరగాయల్ని నిప్పులమీద కాల్చి తయారు చేసిన పచ్చడి. మరి, కిచ్చడి ఏమిటి?

ఉత్తర రామాయణంలో కంకంటి పాపరాజు 'సద్యోఃఘృతాలు, జక్కెరలు, పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు...' అంటూ, కిచ్చళ్ళను ప్రస్తావించారు. సద్యోఃఘృతం అంటే, అప్పుడే కాచిన తాజా నెయ్యి. చక్కెరలు అంటే, స్వీట్లు. ఆ తర్వాత పచ్చళ్ళు-కిచ్చళ్ళను పేర్కొన్నారు. పచ్చడి-కిచ్చడి జంట పదాన్ని తమిళులు, మళయాళీలు ఆలంకారికంగా ప్రయోగిస్తారు.

కిచ్చిడీనే కిచ్చడి అనటం తొందరపాటు అవుతుంది. అవి రెండూ వేర్వేరు వంటకాలు. మళయాళీలకు కిచ్చడి అంటే, పెరుగు లేదా మజ్జిగతో చేసిన వంటకం. గుజరాత్ లోని 'కపాడి' ప్రజలు రోటీలతో పాటు 'కిచ్చడి' అనే పెరుగు పచ్చడిని నంజుకొని తింటారని 'యాంత్రపోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా' వారి పీపుల్ ఆఫ్ ఇండియా-గుజరాత్' (కె.ఎస్.సింగ్) అనే గ్రంథంలో కపాడీల గురించి చెప్పిన అధ్యాయంలో ఉంది. దీన్నిబట్టి, ఆరువందల ఏళ్ళనాటి శ్రీనాథుడు వర్ణించిన 'బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులు' లో కిచ్చడి పెరుగు పచ్చడేనని స్పష్టం అవుతోంది.

కూరగాయలను రోట్లో వేసి నూరితే అది రోటి పచ్చడి. కూరగాయని కాల్చి నూరి చేసినది బజ్జు లేదా బజ్జీ పచ్చడి. ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కల్ని పులవని పెరుగు లేదా చిక్కని మజ్జిగలో కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసింది కిచ్చడి అనే పెరుగు పచ్చడి. పెరుగులో సొరకాయ తురుముగానీ, బూడిద గుమ్మడికాయ తురుముగానీ కలిపి ఉడికించ కుండానే తినవచ్చు. రుచికరంగా ఉంటుంది. అరటికాయ గానీ, బంగాళా దుంపలు లేదా చిలగడ దుంపల ముక్కలు గానీ, వంకాయ బెండకాయ దొండకాయ ముక్కలు గానీ, మీకు ఇష్టమైన ఏ కూరగాయనైనాసరే ముందుగానే ఉడికించి పెరుగులో కలిపి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు లాంటివి చేర్చి కమ్మగా తాలింపు పెట్టి కిచ్చడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇంతకు మించి చలవ చేసే వంటకం ఇంకొకటి దొరకదు. అలిసి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలకు పెద్దలక్కూడా పెట్టదగిన మంచి ఆహార పదార్థం ఇది

కూర ఎక్కువగా, అన్నం తక్కువగా తినమని వైద్యులు సలహా ఇస్తుంటారు. అందుకు కిచ్చడి ఒక మంచి ఉపాయం. జీర్ణకోశ వ్యాధులున్నవారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఇదే అసలైన ఔషధం. పేగుపూత, గ్యాసు ట్రబుల్ మొదలయిన వ్యాధులలో ఇది మేలు చేస్తుంది. ఆకలి సరిగా లేదనుకొనేవారు ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలాంటి ఆకల్ని చంపే టిఫిన్లను ఆపేసి, ఉదయంపూట కిచ్చడిని తింటే తేలికగా అరుగుతుంది. కావాలంటే రాగిరొట్టెతో నంజుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధీ, స్థూలకాయం, బీపీ, కీళ్ళవాతం వ్యాధులతో బాధపడే వారికి కిచ్చడి గొప్ప ఔషధం.

16. గారెలు-వడలు

తింటే గారెలు తినాలి, వింటే భారతం వినాలి అనే తెలుగు సామెత విననివాళ్ళుండరు. తెలుగు వాళ్ళకు ఈ గారెలు ఇంత ఇష్టమైన వంటకం ఎలా అయ్యాయో విశేషమే! "తినగ తినగ గారెలు చేదు" అనే సామెత కూడా ఉంది. ఇది కూడా కంఠపర్యంతం గారెల్ని ఇష్టంగా తినడానికి సంబంధించిన సామెతే! తంతే, గారెల బుట్టలో పడ్డవాడికి లాటరీ దక్కినట్టే!

"కుడుముల్ గారెలు బెల్లపుమండిగెలు" "కలమాన్నంబుల్ పప్పులన్నములున్ గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు" "గారెలు బూరెలు మోరుండలు" అంటూ మన కవులు కూడా గారెల పట్ల తమ ఇష్టాన్ని చాటుకొన్నారు. గారె, గారి, గారియ, గార్య అనేవి పర్యాయ పదాలు. గారె అంటే ఒక భక్ష్య విశేషం, మినప పిండితో వండేది అనే అర్థాలను మాత్రమే నిఘంటువులు ఇస్తోన్నాయి. సంస్కృతంలో ఘరికా, ఘారి పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రాకృతంలో ఘరియా అంటే మృష్టాన్న భోజనం అని అర్థం. గారె అనే పిలుపులో కనిపించే తెలుగుదనం వడై అనటంలో ఉంటుందా...?

దేశమంతా వడ అనే అంటోంది. వడలూ గారెలూ రెండూ తెలుగులో సమాన ప్రాచుర్యం కలిగిన పేర్లే! రెండింటికీ తేడా చూపించాలనుకొంటే అచ్చంగా మినప్పప్పుతో మాత్రమే తయారయ్యేవి గారెలని శబ్ద రత్నాకరం పేర్కొంది కాబట్టి, ఇతర పప్పులూ, కూరగాయలు వగైరా చేర్చి, చిల్లు పెట్టకుండా వండినది "వడ" అనవచ్చు. చిల్లు పెట్టి వండితే గారె అనీ, చిల్లు పెట్టకుండా పలుచగా వేస్తే వడలు అనీ, ముద్దగా వేస్తే బజ్జీ లేదా బోండాం అనే పేర్లు ప్రస్తుతం వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. మౌలికంగా వీటన్నింటి ప్రాథమిక రూపం ప్రాచీనమైన గారె మాత్రమే! వడియం, వడ శబ్దాలు ఒకే అర్థంలో ఏర్పడ్డవే. రుబ్బిన పిండిని అప్పటికప్పుడు వేయిస్తే వడలు, ఎండించి వేయిస్తే వడియాలు అంటున్నాం.

పితృకర్మల సమయంలో వండే ఆహార పదార్థాలు తప్పనిసరిగా మన ప్రాచీనమైనవే అయి ఉంటాయి. చిల్లుగారెలను తద్దినాలలో తప్పనిసరిగా వాడటం వలన చాలామంది సంప్రదాయవాదులు శుభకార్యాలకూ, విందు భోజనాలకూ, గారెలు వడ్డించటాన్ని ఇష్టపడేవారు కాదు. అందుకని చిల్లు పెట్టని గారెలు వ్యాప్తిలోకి వచ్చి ఉంటాయి. పెసరపప్పు గానీ, శనగపప్పు గానీ, అల్లం, మిర్చి, ఉల్లి, కొత్తిమీర, పొదీనా లాంటివి గానీ కలిపి చిల్లు పెట్టకుండా చేసిన భక్ష్యాలను వడలు అని పిలవటం ఇలా మొదలయి ఉండవచ్చు.

ఆంజనేయుడికి గారెలు ప్రీతి అని చిల్లుగారెలు దండకట్టి మెడలో గారెల మాల వేసి అలంకరిస్తారు. తిరుపతి వెంకటేశ్వరుడికి మాత్రం చిల్లు లేని వడనే నైవేద్యం పెడతారు. బహుశా తమిళ ప్రబావం కావచ్చు.

తమిళ లెక్సికాన్ (పేజి 3479)లో వటాయ్ శబ్దం మినప్పప్పుతో చేసిన ఒక భక్ష్యం అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది. తెలుగు, కన్నడ, తుళు, మళయాళం, సింహాళ భాషల్లో వడ శబ్దం కనిపిస్తుంది. తెలుగులో వడ అంటే వేడిమి, ఎండసెగ, తాపము, శ్రమము అనే అర్థాలతో పాటు ఒక రకమైన పిండివంట, గారె అనే అర్థాలున్నాయి.

నానబెట్టిన పెసర పప్పులో ఉప్పుకలిపి, ఇంగువ తాలింపు పెడితే దాన్ని "వడపప్పు" అంటారు. వడలు వండటానికి సిద్ధంగా ఉన్న పప్పు అనే అర్థంలో వడపప్పు ఏర్పడిందని కొందరి ఊహ. కానీ ఇంకో అర్థం కూడా చెప్పుకోవచ్చు. వేసవిలో ఇది తాపాన్నీ, వడ దెబ్బను, శ్రమను తగ్గిస్తుందని ప్రసిద్ధి. వడదెబ్బకు విరుగుడు కాబట్టి వడపప్పు అయ్యిందని వివరణ చెప్పుకోవచ్చు. శ్రీరామనవమి పందిట్లో వడపప్పు, పానకాలను వడకొట్టకుండా ఉంటుందని పంచు తారు. "వడ పిందెలు" అంటే వేసవి తాపానికి రాలిపడిన లేత మామిడిపిందెలు. వడముడి అని శత్రువులకు తాపాన్ని కలిగించేవాడనే అర్థంలో భీముణ్ణి పిలుస్తారు. వడ శబ్దానికి మంచు అనే అర్థం కూడా ఉంది. వడ + కల్లు = మంచురాయి. మొత్తం మీద అతి వేడికీ, అతి చల్ల దనానికీ వడ అనే శబ్దాన్నే తెలుగులో ప్రయోగించటం విశేషం. వడ అంటే, వేడి, వడ అంటే వేయించడం, వడ అంటే, ఎండించి శుష్కింప చేయటం. వడ అంటే మంచు.

కర్ణాటకలోని మాండ్యా జిల్లాలో మద్దూరు గ్రామం గారెల వంటకానికి ప్రసిద్ధి. మద్దూరు గారెల్ని వివిధ రకాల ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలు రుబ్బి గారెలు వండుతారు. అలాగే, "మైసూరు గారెలు" కూడా ప్రసిద్ధి చెందినవే! కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినప పప్పు, పెసర పప్పు కలిపి రుబ్బిన పిండిలో మషాలా ద్రవ్యాలు చేర్చి మైసూరు

గారెలు వండుతారు. మషాలా వడల్ని తమిళంలో "ఆమైవడ"లని, మళయాళంలో "పరుప్పువడ"లనీ అంటారు. ఫ్లయింగ్ సాసర్ వడలని కూడా వీటికి పేరుంది. ఆవ పెట్టిన పెరుగులో నానబెట్టిన వడలను ఆవవడలు లేక ఆవడలు అంటారు. దహీవడ, తైరువడలుగా ఇవి దక్షిణాదిలో ప్రసిద్ధి. వడపావు అనేది ఒక కొత్తపోకడ. గారెలను బ్రెడ్డుముక్కల మధ్య ఉంచి బర్గర్ లాగా కొరుక్కొని తింటారు.

అరటి, బీర, వంకాయి, క్యాబేజీ, ఆలు, క్యారెట్, బీట్ రూట్ ఇలా రకరకాల కూరగాయలతో కూడా గారెలు చేసుకొవచ్చు. వాము ఆకుతో బజ్జీ లేదా వడ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కీమా వడ అనేది మాంసంతో వండిన వడ. కోడి మాంసంతో నంజుకొంటూ గారెలు తినడం చాలామంది మాంసాహార ప్రియులకు ఇష్టం.

17. ఘేవరి-పంచదార అరిసె

యోగ రత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో పిండివంటల గురించి రెండు సూత్రాలు కనిపిస్తాయి :

★ "దుగ్ధాలోడిత గోధూమ శాలి పిష్టాది నిర్మితా: వాతపిత్తహరా భక్ష్యా హృద్యా శ్శుక్ర బలప్రదాః" పాలతో కలిపిన గోధుమ పిండి లేదా బియ్యం పిండితో చేసిన వంటకాలు దోషాలను కలగనీయకుండా ఉంటాయి. వాత, పిత్త దోషాలను తగ్గించి, గుండెకు మేలు చేసేవిగా, ధాతు వర్ధకంగా, బలకరంగా ఉంటాయి

★ "గౌడికా గురవో భక్ష్యా వాతఘ్నాః కఫ శుక్రలాః" అంటే బెల్లంతో చేసిన భక్ష్యాలు కష్టంగా అరుగుతాయి. కానీ, వీర్యవర్ధకంగా ఉంటాయి, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. కఫాన్ని పెంచుతాయి"

పై సూత్రాలను బట్టి రెండు విషయాలు నిర్ధారణ అవుతున్నాయి: 1) పాలతో బియ్యం పిండిని కలిపి వండితే అరిసెలు చెడు చేయకుండా ఉంటాయి. 2) నూనెకు బదులుగా నెయ్యి వాడితే అరిసెలు మేలు చేస్తాయి. 3) బెల్లానికి బదులుగా పంచదార వాడితే తేలికగా అరుగుతాయి. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథం "ఘేవరి" వంటకాన్ని ప్రస్తావించింది. రోకళ్లతొ

దంచి, వస్త్రగాలితం పట్టిన మెత్తని బియ్యప్పిండిలో మెత్తగా విసిరిన పంచదార, చిక్కగా కాచిన పాలు కలిపి బాగా మర్దించి, గుండ్రని ఆకారంలో వత్తి, నేతిలో వండితే దాన్ని ఘేవరి అంటారట. "ఘృత సంబంధమైన అరిసె" అని ఈ ఘేవరి శబ్దానికి అర్థం కావచ్చు. అరిసెలను ఘేవరి పద్ధతిలో వండుకోవటమే మేలని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది. అరిసె తింటే ఆరునెలల రోగాలు బయట పడతాయని భయపడేవాళ్ళే ఎక్కువ. జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కష్టంగా అరిగేది ఏది తిన్నా ఆరేళ్ళ క్రితం వ్యాధులను కూడా గుర్తుకు తెస్తుంది. అరిసె అందుకు మినహాయింపు కాదు. నేతిలో వేయించిన భక్ష్యాలు పైత్య, వాతాల్ని హరిస్తాయి. నూనెలో వేయించినవి కంటి చూపును చెడగొడతాయి వేడి చేస్తాయి. రక్త దోషాలను పుట్టిస్తాయి అని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది.

అరిసెలు తిన్నాక ఏ ఇబ్బందీ కలగకుండా ఉండాలంటే ఒక చిన్న ఉపాయం ఉంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి ఒక చెంచా పొడిని కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని గ్లాసుమజ్జిగలో తాగండి. అరిసెలను భయపడకుండా ఆస్వాదించవచ్చు. వాటిని తిన్న తరువాత ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా హాయిగా అరుగుతాయి.

18. చాదు వడియాలు

ఒక చమత్కార కవి నల్లేరుకాడలతో పచ్చడిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో సంస్కృత శ్లోకం లాగా భ్రమింపచేసే ఒక తెలుగు చాటువుని రాశాడు

నల్లీనదీ సంయుక్తం
విచారఫలమేవచ
గోపత్నీ సమాయత్తం
గ్రామ చూర్ణంచ వ్యంజనం" ఇదీ ఆ తెలుగు శ్లోకం.

"నల్లీ నదీ సంయుక్తం" అనగా నల్లి అనే ఏరువ నల్లేరుతో కలిపి, "విచారఫలమేవచ" అంటే, చింతపండునీ,"గోపత్నీ సమాయత్తం" గోపత్నిని అంటే, ఆవుఌఆలువఆవాలు లేదా ఆవపిండినీ కలిపిన

"గ్రామచూర్ణం" అంటే, ఊరుపిండి. వడియాలు పెట్టుకొనేందుకు మినప్పప్పు రుబ్బిన పిండి. దీన్ని ఊరుపిండి, ఊరుబిండి లేక ఊర్బిండి వీటితో పెట్టిన వడియాలు గురించి ఇందులో వర్ణన ఉంది.

నల్లేరు కాడలను దంచి, తగినంత చింతపండు, ఆవపిండి కలిపి మెత్తగా

రుబ్బి ఆ పిండితో వడియాలు పెట్టుకొంటే కమ్మగా నేతిలో వేయించుకొని తినవచ్చునని ఈ చాటువు చాటి చెప్తోంది. రుచికరంగా ఉంటాయి. ఎముక పుష్టినిస్తాయి. లేదా ఈ పిండితో అట్లు పోసుకోవచ్చు. తాలింపు పెట్టుకొంటే నల్లేరు కాడల పచ్చడి అవుతుంది. వీటిలో ఏది చేసుకున్నా మంచిదే!

నల్లేరు వడియాలను "చాదువడియాలు" అంటారు. ఇంత అందమైన పేరు ఈ వడియాలకున్నదంటే, మన తాత ముత్తాతలు ఈ నల్లేరు కాడల్ని తోటకూర కాడలుగా వంటకాలు చేసుకోవటానికి బాగానే వాడే వారని అర్థం అవుతోంది. ఇలాంటివి పోగొట్టుకొంటే, సాంస్కృతిక వారసత్వాన్నే కాదు, సాంస్కృతిక సంపదను కూడా కోల్పోతాం.

నల్లేరుకు కడుపులో పైత్యం తగ్గించే గుణం ఉంది. చింతపండు అతిగా వాడితే ఆ గుణం దెబ్బతింటుంది. పైత్యం కారణంగా ఆగకుండా వచ్చే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. తరచూ అకారణంగా వచ్చే దగ్గు జలుబు, ఆయాసం తగ్గించటానికి ఇది మంచి ఔషధం. ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. ఎముక పుష్టినిస్తుంది. కీళ్ళు అరిగిపోయాయని డాక్టర్లు చెప్పే మోకాళ్ళ నొప్పి, నడుంనొప్పి, వెన్నునొప్పి తగ్గటానికి ఇది మంచి ఉపాయం. మొలల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. విరేచనం అయ్యేలాగా చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరానికి కాంతి నిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. నల్లేరు వడియాలు కఫ దోషాలను పోగొడతాయి. నల్లేరు అట్లు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. నల్లేరు కాడల పచ్చడి కీళ్ళనొప్పుల్నీ, కాళ్ళ నొప్పుల్నీ, నడుం నొప్పినీ, పైత్యాన్ని తగిస్తుంది. అయితే పరిమితంగా తినాలి. లేకపోతే వేడి చేస్తుందంటారు.

19. చిమ్మిలి

"ప్రేమమీఱంగ లతకూన పేరఁటాంద్రు,కొమరు క్రొవ్విరి వెండిపళ్లెముల(దేటి, యల(చిమ్మిలి వాయన మందు కొన(గ(, బ్రథమ ఋతువయ్యె వనలక్ష్మి ప్రాభవమున..." వనలక్ష్మి రజస్వల అయ్యినప్పుడు లతకూనలే పేరంటాళ్ళుగా విరబూసిన పూవులనే వెండిపళ్ళాలలో చిమ్మిలి వాయనం అందుకున్నారని ధరణి దేవుల రామయామాత్యుడు "దశావతారచరిత్రం" అనే కావ్యంలో వర్ణించాడు.

"చిమ్మిలి"అనేది రజస్వలా పేరంటాలకు ప్రత్యేకంగా తయారు చేసేది. ఇది తింటే, స్త్రీలకు బహిష్టు స్రావం సక్రమంగా అవుతుంది. అందుకని, రజస్వలా సమయంలో ప్రత్యేకంగా తినిపిస్తారు. క్రమేణా అది కూడా ఒక వేడుక అయ్యింది. ముత్తయిదువ లందరూ చేరి చిమ్మిరి దంచటం, పేరంటాళ్లకు పంచటం ఒక ఆచారం

మనకి. పైన ఉదహరించిన కవిగారి వర్ణనలో లతకూనలే పేరంటాళ్ళని ఉంది. అంటే, రజస్వలా పేరంటంటానికి రావలసిన పేరంటాళ్ళు యుక్తవయసులో కొచ్చిన ఆడపిల్లలే నన్నమాట! ఫలానా వారింట యుక్తవయసొచ్చిన ఆడపిల్ల ఉన్నదనే ఎరిగింపు ఈ ఆచారం వెనుక ఉద్దేశం అయి ఉండవచ్చు.

నువ్వుపప్పు, బెల్లం కలిపి దంచిన ముద్దని చిమ్మిరి, చిమ్మిలి, చిమిలి, చింబిలి అంటారు. పొట్టుతీసిన నువ్వులనే నువ్వుపప్పు అంటారు. నువ్వుల్ని గానుగ ఆడించిన తర్వాత మిగిలిన పిప్పిని చిమిల్ లేదా చిమిలి అంటారు. దీని పిండిని మనం తెలిక పిండి అంటున్నాం. చిమిలి అనేది ద్రావిడ పదం. బాగా 'పాలు' ఇస్తాయని దీన్ని పశువుల మేతలో కలుపుతారు, రెండవది, నువ్వులు–బెల్లం కలిపి నూరిన చిమ్మిరి. వీటిని ఉండలు కడితే, చిమ్మిరుండలు లేదా చిమ్మిలుండలు అంటారు. నువ్వుల్ని దోరగా వేయించి, కొబ్బరి తురుము కలిపి, పాకం పట్టిన దాన్ని చిమ్మిరి అంటారని బ్రౌన్ నిఘంటువు, ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువు పేర్కొన్నాయి. కన్నడంలో చిగళి, చిగుళి అనీ, తమిళంలో చిమిలి అనీ, సంస్కృతంలో 'తిలగోళం' అనీ అంటారు.

వీటికే 'నౌజుండలు' అనే పేరు కూడా ఉంది. నౌజు అంటే నువ్వులకు సంబంధించినది–అని! 'నౌజు' పదాన్నే'లౌజు' అని కూడా పిలుస్తుంటారు. కొబ్బరి, నువ్వులు, బెల్లం మూడింటినీ కలిపి దంచి ఉండలు కడితే, 'లౌజుండలు' అవుతాయి. బెల్లం పాకం పట్టి కూడా లౌజుండలు చేస్తుంటారు. 'చిమ్మిలి' లేదా 'చిమ్మిరి'కి అదనపు రుచిని ఈ కొబ్బరి ఇస్తోంది. జీడిపప్పు, కిస్మస్ లాంటివి కూడా కలుపు కోవచ్చు. నువ్వుండలు, చిమ్మిరుండలు, నౌజుండలు అలాగే నూటిడి, నూవుండలు ఇలా చాలా పేర్లతో చిమ్మిలిని పిలుస్తున్నాం. 'పలలం' అనే పిలుపు కూడా ఉంది. 'చింబిలి' అని కూడా పిలుస్తారు. కొన్ని నిఘంటువులు చిమ్మిరికి సంస్కృత 'శష్కులి'ని సమానార్థంగా చెప్పాయి. కానీ శశ్కులి అంటే, అరిశలపిండి. చిమ్మిరి కాదు.

చిమ్మిలి ఇంటిపేరున్న తెలుగువారు ఉన్నారు. అది ఏదయినా గ్రామనామం కూడా కావచ్చు. ఎన్ సైక్లో పీడియా బ్రిటానికా ఈ చిమ్మిరి పదాన్ని ట్యుటేరియన్ సెల్టులకు సంబంధించిందిగా పేర్కొంది. క్రీ.పూ. 7వ శతాబ్ది లో గిమ్మిరాయ్ అనుచర గణం కాకేసస్ పర్వత శ్రేణుల నుంచి వచ్చి ఇరాన్ భూములను ఆక్రమించు కున్నారని, బైబుల్ లో ఉంది. Japheth కుమారుడు గోమర్ గానూ, తరువాతి కాలంలో వెలువడిన బైబుల్ రచనలలో చింబ్రి, చిమ్మిరిగానూ కనిపిస్తాడని అందులో పేర్కొన్నారు. చిమ్మిరి ఇరానియన్ ఇలమైట్ మూలాల్లోంచి ద్రావిడ భాశలలోకి ప్రవేశించేదేమో భాషా చారిత్రక వేత్తలు తేల్చాలి.

బలవీర్య వర్థకాలలో చిమ్మిరి ముఖ్యమైంది. వాత రోగాలు కీళ్ళ నొప్పులు

వున్న వారికి మంచి చేస్తుంది. అయితే, వేడి శరీర తత్వం ఉన్న వాళ్ళు పరిమితంగా వాడుకోవాలి. లేకపోతే కడుపులో ఆమ్లాన్ని పెంచుతుంది. ఎసిడిటీ ఉన్న వారికి, జీర్ణ కోశం బలంగా లేని వారికి అజీర్తితో బాధపడుతున్న వారికీ ఇది చాలా అపకారం చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, రక్తస్రావం అవుతున్నవారు, నెలసరి సమయంలో ఉన్నవారు చిమ్మిరి తింటే ఆయా బాధలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. దీన్ని తిన్నతరువాత గోరువెచ్చని మంచినీళ్ళు తాగితే దీని దోషానికి విరుగుడుగా పనిచెస్తుందని వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. పక్కతడిపే పిల్లలకు చిమ్మిరి పెడితే ఆ అలవాటు ఆగుతుందని బాగా ప్రచారంలో ఉన్న ఒక నమ్మకం.

20. జమిలిమండిగలు - ప్రాచీన తెలుగు బర్గర్లు

వస్తుగుణ ప్రకాశిక అనే తెలుగు వైద్య గ్రంథంలో మండెగల గురించి చెప్తూ, ఇవి ఒక విధమైన చూష్యాలనీ, బియ్యం పిండితొ చేస్తారని, వాతాన్నితగ్గిస్తాయని అతిగా తింటే కఫ, పిత్తాలను పుట్టిస్తాయని పేర్కొన్నారు. చూష్యాలంటే, పెద్దగా కొరికి నమలవలసిన అవసరంలేకుండా చప్పరిస్తూ తినేవన్నమాట! రసం ఓడుతూ ఉంటాయి.

క్రొన్నేతి మండెగలతో భోజనాలు చేశారని శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు.

శబ్దరత్నాకరంలో మంటకం, మండెగ రెండూ ఒకటేనని ఉంది. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో బొబ్బట్టులాగా కాల్చిన రొట్టెని ‘మండక’ అన్నారు. మండక అంటే, గోధుమ రొట్టె అని నిఘంటువులు అర్థాన్ని ఇస్తున్నాయి.మండయంతి = అన్నం పెట్టే ఇల్లాలు ; మండమలక = అన్నం తినేందుకు ఉపయోగించే మట్టిపాత్ర; మండాకుడుములు = ఆవిరిమిద ఉడికించే ఇడ్లీల వంటి కుడుములు; మండపప్పు = వేయించి ఉడికించిన పప్పు. కంది లేదా పెసర పప్పుని వేయించిన తరువాత ఉడికిస్తే రుచిగా ఉండీ, తేలికగా అరుగుతుంది; మండగంజి = మెతుకు లేకుండా వార్చిన చిక్కని గంజి; మండకం = వేయించిన పిండి.

మండాబూరెలు = ఆవిరితో ఉడికించిన బూరెలు. మండాలు = పాలు నెయ్యి కలిపిన పిండితో వేసిన అట్లు. మండెగ అనే వంటకం ఇదేనని వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో ఉంది. ఇవన్నీ నిఘంటువుల్లో కనిపించే అర్థాలు.

వీటిలో ఆవిరితో ఉడికించిన బూరెల్లాంటి అర్థాలు వింతగా ఉన్నాయి. మొత్తం మీద చూస్తే, మండెగలు అనేవి ‘రొట్టెలవంటి వంటకం’ అని అర్థం అవుతోంది. భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో దీని గురించి చెప్తూ, ‘అథోముఖ ఘటస్తైద్విస్తృతం’–

బోర్లించిన పాత్ర లోపల మంట పెట్టి కాల్చినదని అన్నారు. మెత్తగా విసిరిన గోధుమ పిండిని తడిపి, మర్దించి మందంగా చక్రిక చేయాలి. ఒక బోర్లించిన గిన్నెమీద గానీ కుండమీద గాని దానిని ఉంచి, అడుగు నుంచి సన్నగా వేడిని అందిస్తే కుండ పైన మండిగ రొట్టె సమానంగా కాల్తుంది.

తప్పేలా అంటే, వంట గిన్నె. దాన్ని బోర్లించి అడుగున మంట పెట్టి పైన రొట్టెని కాలుస్తారు. కాబట్టి, దాన్ని'తప్పేలా చెక్కలు' లేక 'తప్పేలంటు'లని కూడా పిలుస్తారు. వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో 'తప్పేల'కు అంటించి కాల్చిన అప్పచ్చులను పాకం పట్టి తప్పేలా చెక్కలు తయారు చేస్తారని ఉంది. ఇవే మండెగలంటే! ఒకవిధమైన తందూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన రొట్టెలుగా ఈ మండెగల్ని మనం భావించవచ్చు. వీటిని పాలలో నెయ్యి, పటిక బెల్లం కలిపి కాచి అందులో నంజుకొని తింటారు. వీర్యవృద్ధికీ, బలానికీ, లైంగికశక్తి పెరగటానికి ఇవి ఔషధంలా ఉపయోగ పడతాయి.

సంస్కృతంలో మండకా, మండికా, ప్రాకృతంలో మండగ, మండ–అ, పాళీ భాషలో మండక, కన్నడంలో మండగే, మండిగే, తమిళంలో మంటకం, మంటికై పేర్లను బట్టి ఇది ప్రాచీన కాలం నుంచీ దక్షిణాది వంటకమే ననిపిస్తోంది. తెలుగు లోంచి, పాళీ ప్రాకృతాలద్వారా సంస్కృతంలోకి చేరి ఉండవచ్చుకూడా!

తందూరి ప్రక్రియలో రొట్టెల్నికాల్చి, పాకంలో వేసి ఉంచినవి తీపి మండెగలు. బెల్లం పాకం అయితే బెల్ల మండిగలు అని, పంచదార పాకం అయితే ఖండమండిగలనీ అన్నారు, గోధుమ పిండి లేదా బియ్యప్పిండితో కాకుండా పెసర పప్పు, శనగ పప్పు లాంటి పప్పు ధాన్యాలను పిండి పట్టించి చేసినవి పప్పుమండిగలు. పాకంలో వెయ్యకుండా ఉంచేస్తే అవి కటు (కారం) మండిగలు.

శ్రీనాథ మహాకవి జమిలి మండిగలను కూడా పేర్కొన్నాడు. "గుజ్జుగా గాఁచిన గోక్షీరపూరంబు జమలి మండెగలపై జల్లిజల్లి..." అంటూ ఆయన చేసిన వర్ణన ముఖ్యమైంది. గుజ్జుగా కాచిన గోక్షీరం అంటే, పాలలో పంచదార వేసి అందులోని ద్రవపదార్థం అంతా మరిగే వరకూ అడుగంటకుండా కాచినప్పుడు చివరకు కోవా ముద్ద మిగులుతుంది. రెండు మండిగ రొట్టెలు తీసుకొని రెండింటి మధ్య ఈ గుజ్జును రాసి అంటించి చుట్టూ ఈ గుజ్జుతోనే అలంకారం చేసి తయారు చేసిన వాటిని జమిలిమండిగలు అన్నాడు శ్రీనాథుడు. పెళ్ళికూతురు కట్టిన తెల్ల చీర అంచులాగా జమిలి మండిగల మీద వేసిన డిజైను ఉన్నదని వర్ణిస్తాడు శ్రీనాథుడు! మండెగ మడుపులు అనే వంటకాన్నికూడా శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు. మండెగలను బాగా పొరలు వేసి వత్తిన మందపాటి రొట్టెలని దీని అర్థం కావచ్చు.

కారపు మండెగలను కూడా, జమిలి మండిగలుగా చేసుకొంటే ఎలా ఉంటాయి...? ఇది ఒక నిర్మణాత్మక ఊహ. వాటిని కటుమండిగలని పిలవొచ్చు. ఇప్పుడు మన యువతరం ఇష్టంగా తింటున్న బర్గర్ల లాగా ఉంటాయి. మందంగా కాల్చిన రెండు మండెగల్ని తీసుకుని ఆ రెండింటి మధ్యా కూర గానీ, పచ్చి కూరగాయల ముక్కలు గానీ పెట్టుకొని తింటే శ్రీనాథుడి కాలంనాటి బర్గర్లు తిన్నట్టే!

21. తిమ్మనలు - ఒకనాటి మజ్జిగపులుసు ఉండలు

శ్రీనాథుడు కాశీఖండం (7.186)లో తిమ్మనం గురించి ప్రస్తావించాడు. దీన్ని రెండురకాలుగా వండుతున్నారు. 'తాల తిమ్మనం' అంటే తాలింపు పెట్టిందని! 'పాక తిమ్మనం' అంటే బెల్లం, బియ్యప్పిండి కలిపి పాకం పట్టిందని! కొందరు పాయసాన్ని తిమ్మనం అంటే, కొందరు మజ్జిగ పులుసుని కూడా ఆ పేరుతో పిలిచారు. ఈ తికమక ఉంది కాబట్టే, ఇది పేరుకు తగ్గ వంటకం అయ్యింది.

రుబ్బిన బియ్యప్పిండిని ఒక మందపాటి బట్టలోవడగడితే చిక్కని పాలలాంటి ద్రవపదార్థం దిగుతుంది. బెల్లాన్ని దంచి, నీళ్ళు మాత్రమే పోసి ఉడికిస్తూ, అందులో ఈ పాలను కలిపి గరిట జారుగా చేసిన వంటకాన్ని తిమ్మనం అని కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. ఏలకులు, జీడిపప్పు లాంటివి పాయసంలో కలుపుకొన్నట్టే ఇందులోనూ కలుపుకోవచ్చు. పాలు పోయని పాయసం ఇది! దీన్ని విడిగా తినవచ్చు, అప్పచ్చులలో నంజుకోవచ్చు.

'తిమ్మనం' అనేది 'తేమనం' లాంటి వంటకమేనని శబ్దార్థ చంద్రికలో ఉంది. తేమనం కూడా సంస్కృతం పేరే!. కొన్ని సంస్కృత నిఘంటువులు తేమనానికి సాంబారు అని అర్థం చెప్తున్నాయి. "తేమనం న పరివేషితవతి ఏవ" అంటే, అన్నంలో సాంబారు ఇంకా వడ్డించ లేదని అర్థం.

పాళీ నిఘంటువులో తేమనం అంటే, తేమ కలిగేలా చేయటం (wetting). ప్రాకృతంలో 'తీమణ' అంటారు. తింట, తిన్న, తిమిత, తిమ్యతి, తీమయతి, తీమన, తేమ, తేమన, తేమయతి, తైమ్య...

ఇవన్నీ తేమని, ద్రవపదార్థాల్ని సూచించే సంస్కృత పదాలు. 'తేమనం' వాటిలో ఒక భాగం.

నీళ్ళు తీసేసిన గట్టి పెరుగు చిలికి అందులో సంబారాలన్నీ వేసి తాలింపు పెట్టిన మజ్జిగపులుసుగా దీని వర్ణన క్రీ.శ. 1200 నాటి గుజరాతీ లావణ్య సామి రూపొందించిన 'బిమలప్రబంధం' గ్రంథంలో కనిపిస్తుంది. గుజరాతీలు ఇందులో

చిట్టి గారెలు గానీ, చిన్న ఉండల్లాంటి పునుగులుగానీ నానబెట్టుకొని తింటారు. ఈ తేమనం 'ఖాదీ' లాంటిదేనని 'బిమల ప్రబంధం' గ్రంథంలో పేర్కొన్నట్టు కె.టి.అచ్చయ్య తన 'ఇండియన్ ఫుడ్' పుస్తకంలో ఉదహరించారు.

1520నాటి 'వరణకసముచ్ఛయ' గ్రంథంలో 'ఖాదీ'ని ఇంగువ తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిగా వర్ణన కనిపిస్తుంది. వెలగపండుని కాల్చి గుజ్జు తీసి అందులో పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిని ఖాదీ అంటారని చరకుడు పేర్కొన్నాడు. ఈ 'వెలగ పెరుగుపచ్చడి' 2000 ఏళ్ళ నాటిది.

22. తెలిపరిగెలు-కూడుపరిగెలు

నాలుగు శతాబ్దాల క్రితం అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడనే కవి, ఆనాటి ప్రజల జీవన స్థితిగతుల గురించి ఒక ఫ్లిన సర్వస్వం అనదగినన్ని వివరాలతో "హంసవింశతి" కావ్యం వ్రాశాడు. అందులో విష్ణుదాసుడు అనే వ్యాపారి విదేశీ ప్రయాణానికి బయలు దేరినప్పుడు వెనకాల గుర్రబ్బళ్ళమీద వంటపాత్రలు ఎక్కించుకొని, కొన్ని ఆహారపదార్థాలు కావళ్ళలో పెట్టుకొని సేవకులు నడిచి వెళ్ళిన సందర్భం ఒకటి ఉంది. లడ్వాలు, కోడబళ్ళు, పూరీలు కూడుపరిగెలు, తెలుపరిగెలు, మొదలైన దాదాపు 70 రకాల ఆహారపదార్థాలు ఆ కావళ్లలో ఉన్నాయని పెద్ద పట్టిక ఉంది. వండినవీ, దారిలో వండుకొనేవీ అనేకం ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు పేరు మారిపోయిన వంటకాలు, ప్రస్తుతం వాడకం మరిచి పోయినవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని గుర్తించే పరిశోధనలు విస్తృతంగా జరిగితే ఆనాటి తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్ల గురించి ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. తెలుపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనే రెండు వంటకాలు కూడా ఆ పట్టిక లో ఉన్నాయి. ఈ రెండు రకాల వంటకాలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేద్దాం.

'హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్' గ్రంథంలో కె. టి. అచ్చయ్య అనే పరిశోధకుడు వేదకాలం నుంచీ 'పరిక' అనే వంటకం ఉందనీ, అది ఈనాటి 'బోండా' లాంటి వంటకం కావచ్చుననీ పేర్కొన్నాడు. అయితే, అమరకోశంలో పరిఘు, పరిఖ శబ్దాలున్నాయి గానీ, పరిక లేదు. ఒక రకం చేపకు తెలుగులో పరిగ, పరిక, పరిగియ అనే పేర్లున్నాయి. అలాగని తెలుపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనేవి పరిగలనే చేపలతో చేసిన వంటకాలు కావచ్చని కూడా అనటానికి అవకాశంలేదు. మాంసాహారాల గురించి, చేపల గురించీ, కోళ్ళ గురించీ, ఇంకా అనేక జంతువుల గురించీ హంసవింశతి కావ్యంలో కవి విడిగా చాలా

వివరాలందించాడు. ఈ ఆహార పదార్థాల పట్టికలోనివన్నీ కేవలం శాకాహార ద్రవ్యాలుగానే కనిపిస్తున్నాయి.

మన నిఘంటువులు తెలిపరిగె గురించి చేప ఆకారంలో చేసే ఒక భక్ష్య విశేషం అని రాశాయి. 'తెలుపరిగ', 'తేలుపరిగె' అనే రూపాంతరాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఇంతకు మించి వివరాలు లేవు. ఇప్పటికీ మనం చేపలు, చిలకలు, హంసలు, గొల్లభామల ఆకారాలలో చెక్క అచ్చులు తీసుకొని, పంచదార పాకం పోసి, తెల్లని స్వీట్లు చేసుకొంటున్నాం. వీటిని ఎక్కువ ప్రాంతాలలో "చిలక"లనే పిలుస్తారు. తెలిపెరిగెలు అలాంటివా?

'తెలి' శబ్దానికి తెల్లనిదీ, నిర్మలమైనదీ అని అర్థాలున్నాయి. తెలి నవ్వు (నిర్మలమైన నవ్వు) తెలిగంటి (చక్కనైనది) తెలిదమ్మికంటి (తెల్లని పద్మములవంటి కన్నులవాడు, పుండరీకాక్షుడు) తెలిపువ్వు (పున్నమి చంద్రుడు) తెలిపిట్ట (హంస), తెలియేరు (ఆకాశగంగ) ఇలా అర్థాలు కనిపిస్తున్నాయి కాబట్టి, తెలిపెరిగె ఒక తెల్లని, కమ్మని తీపి పదార్థం కావచ్చు కూడా! హంసవింశతి కావ్యంలో పాకపు చలిమిడి, చిమ్మిరుండ వగైరా తీపి పదార్థాల ప్రస్తావన ఉంది గానీ, చిలకల గురించి లేదు. కాబట్టి, తెలిపెరిగెలు తెల్లని చేప ఆకారంలో ఉండే చిలకలే కావచ్చు. చిలుక ఆకారంలో చేసేవి చిలకలు చేప ఆకారంలో చేసేవి తెలిపరిగెలు.

కూడుపరిగెలు: కూడు'లేక 'కూటు' పదానికి కలగలపు అని అర్థం. రెండు మూడు రకాల కూరగాయాలు కలగలిపి చేప ఆకారంలో చేసిన కారపు "కట్లెట్" లాంటిది కూడుపరిగె కావచ్చని పరిగె శబ్దానికి గల చేప అర్థాన్ని బట్టి, మనం కొంత ఊహ చేయవచ్చు. బహుశా, ఆ రోజుల్లో ఉడికించిన కందదుంప, చిలకడదుంప, మరికొన్ని కూరగాయ ముక్కలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి లాంటివి గుజ్జుగా చేసి, బియ్యప్పిండిలో కలిపి చేప ఆకారంలో చేసి వేయించింది కూడుపరిగ కావచ్చు ఇదొక కట్ లెట్ లాంటి వంటకం. నాలుగు శతాబ్దాల క్రితమే మనవాళ్ళు కట్'లెట్లని కమ్మగా వండుకొన్నారన్నమాట! ఇది విదేశీ వంటకం అనీ, తాజా దిగుమతి అనీ అనుకొంటే అది భ్రమే!

23. దూదిమణుగులు- మడతలు

రొట్టెల తయారీలో ఒక మడత పేచీ ఉంది. పేచీ అనేది రుచిలో తేడాని చూపించటానికే! ఎన్ని మడతలు వేసి కాలిస్తే అంత రుచి! ఏ మడతలూ వెయ్యని పుల్కా, నాలుగు మడతలు వేసి కాల్చిన చపాతీ ఈరెండింటికీ రుచిలో తేడా ఉంటుంది పిండీ, కాల్చిన విధానమూ రెండింటికీ ఒకటే అయినా, కేవలం మడతలు వేయటం

వలన, పుల్కాలు, చపాతీలు వేర్వేరు రుచులుగల వంటకా లైనాయి! రెండు మడతలు మడిస్తే దౌపాతీ, మూడు మడిస్తే త్రిపాతీ, నాలుగు మడిస్తే చౌపాతీ అనే పేర్లు ఏర్పడి ఉండవచ్చుకూడా!

భైరవకవి శ్రీరంగమహాత్మ్యం కావ్యంలో "అప్పడాల కొటారు లమృత ఫలాదులు వడల కుప్పలు దూదిమడు(గు గిరులు" అంటూ చేసిన వర్ణన ఒకటి కనిపిస్తుంది. విందు భోజనంలో అమృత ఫలాదులతో పాటు, అప్పడాల కొండలు, వడల కుప్పలు, దూదిమడుగుల గిరులూ వడ్డనకి సిద్ధంగా ఉంచినట్టు వర్ణించారు. శ్రీనాథుడు దూదిమణుగులనూ, మణుగు పూవులనూ రెండింటినీ ప్రస్తావించాడు కాబట్టి, ఇవి వేర్వేరు వంటకాలు కావచ్చని భావించవచ్చు. మడతలు వేసి వత్తిన తీపి వంటకం దూది మణుగులు, కారపు వంటకం మణుగుపూవులు కావచ్చు. మణుగులు తీపివైనా, కారపువైనా మడతలు వేయటమే ఈ వంటకంలో ప్రధానం. ఈ ఊహకు కొన్ని ఆధారాలున్నై.

1. మడగు, మడుగు, మణుగు, మణగు అనే పదాలకు తగ్గు, లొంగు, వొంచు, మడచు అని అర్థాలు. వంగిన మేకుని మణగగొట్టినదంటారు. మడవు అంటే, మడచినదని!

2. చక్కగా ఉతికి, మడిచిన బట్టని 'మడుగుబట్ట' అంటారు. ఈ మడుగుబట్టని కట్టుకోవటాన్ని 'మడి'కట్టుకోవటం (శుభ్ర వస్త్రం కట్టుకోవటం) అంటారు. మడి అనే తెలుగు పదమూ, తెలుగు సాంప్రదాయమూ మడతని బట్టే ఏర్పడ్డాయి.

3. మడిచి జేబులో దాచుకునే కత్తిని 'మడుగుకత్తి' అంటారు.

4. అలాగే, మడతలు వేసిన వంటకాన్ని మడుగులు లేక మణుగులు అని పిలిచి ఉండాలి..

మడతలు ఎలా వేస్తారు? గోధుమ పిండి లేదా బియ్యప్పిండిని వత్తి వేలితో నేతిని నలువైపులా రాసి, దాన్ని నాలుగు మడతలుగా మడిచి, మళ్ళీ గుండ్రంగా వత్తుతారు. ఒక విధంగా ఇది చపాతీలాగా అవుతుంది. ఇలా ఏడుసార్లు మడిచి వత్తుతూ, రొట్టె లోపలకు నేతిని బాగా ఎక్కిస్తారు. అంటే, ఏడు సార్లు నాలుగు పొరలు చొప్పున వత్తితే, ఒక్కొక్క మణుగులో కనీసం ఇరవై ఎనిమిది పొరలు ఉంటాయన్న మాట! దాన్ని నూనెలో వేసి వేయించి పాకంలో ముంచుతారు. మడతల మీద మడతలు వేసి వత్తుతారు కాబట్టి, వీటిని 'మడతలు' లేక 'మణతలు' అని పిలిచి ఉంటారు మన పూర్వులు. పంచదార పాకంలో ముంచి నందువలన అవి తెల్లగా దూది అంటించినట్టుగా ఉంటాయి. ఆ విధంగా దూదిమణుగులు అనే

పేరు వీటికి సార్థకం అయ్యింది. ఒకవిధమైన బాదుషా లేక కాజా లాంటి వంటకమే ఇది కావచ్చు. మడతని వలయాకారంగా చుడితే అది కాజా అవుతుంది. గుండ్రంగా చేసి పాకంలో ముంచితే దూది మడుగులు వంటకం అవుతుందని భావించవచ్చు. మొఘల్ చక్రవర్తుల కాలంలో అక్బర్ పాదుషా గుర్తుగా బాదుషా అనే వంటకాన్ని పర్షియన్లు తయారు చేశారని చెప్తారు. దానికి ఈ దూదిమడుగులు పూర్వరూపం కావచ్చు. లేదా వీటినే తెలుగు బాదుషాలనవచ్చు.

మడవటం అంటూ మొదలు పెట్టాక రకరకాలైన మడతలు రకరకాల వంటకాలను ఏర్పరిచాయి. ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యంలో మడుగులు, మడగులు, మణుగులు, మడతలు పేర్లతో ఒక వంటకం కనిపిస్తుంది. హంసవింశతి కావ్యంలో "పేణీలు నీరువత్తిగలు మడతలు పప్పులూరెలు" అంటూ మదతలనే ఒక వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. మడగు, మణుగు అంటే తగ్గు, లొంగు అని అర్థాలు. మడగు+తవమడత; మడగు+చువమడచు పదాలు ఏర్పడ్డాయి. మడిచి తయారు చేసిన పదార్థాన్ని మడత, మడగు లేక మణుగు అని పిలిచి ఉంటారు. బాగా మెత్తని గోధుమ లేదా బియ్యపు పిండిని తీసుకొని నూనెతో ముద్దగా చేసి, గుండ్రంగా వత్తి నాలుగు మడతలుగా మడిచి, ప్రతీ మడతకూ నూనె రాసి మడుస్తూ ఇలా నూనెని బాగా ఎక్కించి, మడత మీద మడత వేసి అనేక పొరలు ఏర్పడేలా వత్తి కాల్చిన రొట్టెని 'మడతలు' లెదా 'మడగులు' అని పిలిచి ఉంటారు. పరోటాలకు ఇవి పూర్వ రూపం కావచ్చు. పొరల రోటీ కాబట్టి, ఇది పొరోటి లేక పొరోటాగా ప్రసిద్ధి పొంది ఉంటుంది.

పరోటాలకు దక్షిణ భారత దేశం పుట్టిల్లని కొందరూ, పాకిస్తాన్ లోని పెషావర్, లేదా భారత దేశంలోని పంజాబ్ అని మరి కొందరూ ఆహార చరిత్రకారులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. తెలుగు ప్రాంతంలో పొరల రొట్టెలు శ్రీనాథుడి కాలానికే ప్రసిద్ధి చెంది ఉన్నాయని మనం భావించవచ్చు. భారతీయ పంజాబీలు వీటిని బాగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. పరోటాని తిని లస్సీ తాగటం వారికి ఒక సాంప్రదాయం. పొరోటాలను బాగా నూనెపోసి చేస్తారు కాబట్టి, వాటిని తిన్నాక లస్సీ తాగితే దప్పిక ఉండదు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పరోటాని చుట్టి, టీలో ముంచి తింటారు.

చైనాలో నూరు మడతల రోటీని ఇష్టంగా తింటారు. సింగపూరు, మలేషియా ఇంకా అనేక యూరోపియన్ దేశాలలో కూడా మడతల రోటీలు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ట్రినిడాడ్'లో 41% భారతీయులే ఉన్నారని అంచనా! మనవాళ్ళు అక్కడికి వెడుతూ సహజం గానే వెంట తమ రుచుల్ని కూడా తీసుకు వెళ్ళారు. ఇప్పుడక్కడ రోటి అనే పేరు బాగా వ్యాప్తిలొ ఉంది. బుష్ అప్ షట్ అంటే, సామాన్య ప్రజల భాషలో

చిరిగి పీలికలయిన చొక్కా అని అర్థం. పరోటాని కూడా అలా పీలికలు చేసి వడ్డిస్తారని వాటిని బుషప్ షట్ రోటీ లంటున్నారట!

హంసవింశతి కాలానికే అంటే, కనీసం నాలుగొందల ఏళ్ళనాటికే మనపూర్వులు పరోటాల్లాంటి వంటకాలను ఆనందించా రనేది ఇక్కడ మనకు కనిపిస్తున్న ముఖ్య విషయం.

24. ద్రబ్బెడ - పోతనకాలం నాటి తెలుగు ఫ్రైడ్ రైస్

తెనాలి రామకృష్ణుడు "ఒక కొన్ని ద్రబ్బెడలొక కొన్ని తాలింపులొక కొన్ని యొఱ్ఱచేరులు..." అంటూ చేసిన వర్ణనలో ద్రబ్బెడ అనే ఒక వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. ఈ వంటకం ఏమిటనేది తేల్చకుండా, పండితులు ప్రశ్నార్థకంగా వదిలేశారు! మూల భాగవతంలో "కణపిణాక పలీకరణ కుల్మాష స్థాలీ పురీషాదీ" అనే ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. స్థాలీపురీషం అంటే, కుండ లోపల అంటి ఉన్న మాడు. దీన్ని పోతనగారు తెలుగు చేస్తున్నప్పుడు "మాడు ద్రబ్బెడ" అని అనువదిం చాడు. గిన్నెకు అడుగంటితే దాన్ని మాడు ద్రబ్బెడ అన్నారు. అన్నంలో కమ్మని సంబారాలు కలిపి మాడకుండా వేయిస్తే, అది మంచి ద్రబ్బెడ కావచ్చు కదా... అనేది ఒక నిర్మాణాత్మక ఊహ. ఇలా ఆలోచిస్తే ద్రబ్బెడ అంటే, ఫ్రైడ్ రైస్ అని అర్థం స్ఫురిస్తుంది.

నిజానికి, ఆనాటి వంటకాలు, వాటి పేర్లు చాలావరకూ మనం కోల్పోయాం. మన పూర్వులు ఫ్రయిడ్ రైస్ తిని ఉండరని

అనుకొంటే అదిమన భ్రమే! ఒకటి మాత్రం వాస్తవం. ఇప్పుడు మనం ఆధునికం అని మోజుతో తింటున్న ఆహార పదార్థాలలో చాలా వాటిని ఐదారువందల ఏళ్ళకు మునుపే మన పూర్వులు కూడా ఆనందంగా తిన్నారు. వాళ్ళూ మనలాగే జీవితాన్ని ఆహ్లాదించారని, ఇప్పుడు మనం కొత్తగా సాధించిందేమీ లేదని గ్రహించ గలిగితే, ఈ అనవసర వెఱ్ఱి వ్యామోహాలు తగ్గి కమ్మని ఆరోగ్య వంతమైన ఆహారాన్ని తీసుకోగలుగుతాం.

25. పకోడీ : తెలుగువారి జొన్న వంటకం

యశోదమ్మ తన ముంగిట ముత్యం బాల కృష్ణుడికి రకరకాల వంటకాలు చేసి, ప్రేమమీరా తినిపించింది. అందులో పకోడీలు కూడా ఉన్నాయని సూరదాసు వర్ణించాడు. అంటే, సూరదాసు కాలానికి పకోడీలు ఉన్నాయన్నమాట. పకోడీలో "కోడి" ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ "కోడి" ఏమిటీ?

'కోడి' అనే శబ్దానికి మన నిఘంటువులలో గుడ్డు పెట్టే కోడి, చెరువులో ఎక్కువైన నీళ్ళు పొర్లి పోవటానికి పల్లంగా ఉన్న వైపున కట్టిన ఒక రాతి కట్టడం, ఒక బంగారు ఆభరణం అనే అర్థాలు కనిపిస్తాయే గానీ ఒక భక్ష్యవిశేషం అనే ప్రత్యేకమైన అర్థం లేదు. తెలుగులో కోడితనం అంటే హేళన. కోడిగం అంటే ఒక శృంగార చేష్ట, వంచన, కొంటె తనం తమిళ భాషలో కొటి, కొట్టి అనే పదాలున్నాయి. కానీ, ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో వాటికి భక్ష్య విశేషం అనే అర్థమే కనిపించదు

సామాజిక వ్యవహారాలన్నింటికీ ఒక విజ్ఞాన కోశం లాగా ఉపయోగపడే "హంసవింశతి" తెలుగు కావ్యంలో కోడిబడి గురించి ఉంది. పిల్లలు ఇష్టంగా తినే ఒక దినుసు పిండివంట అని దీనికి శబ్దరత్నాకరం మొదలైన నిఘంటువుల్లో అర్థం కన్పిస్తుంది. మొత్తంమీద "కోడి"తో చేసిన వడలు "కోడివడలు". ఈ "కోడివడ" జనవ్యవహారంలో కోడిబడిగా మారి ఉండవచ్చు. మరి ఈ "కోడి" ఏమిటీ? వెదికితే, జి బ్రొన్నికోవ్ రూపొందించిన "ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ" అనే నిఘంటువులో kodl పదానికి "జొన్నలు" అనే అర్థం కనిపిస్తుంది. "కోళ్ళు" అంటే, జొన్నలు. చోళ్ళుగా కూడా ఇవి ప్రసిద్ధి పొందాయి. తైదులంటే, రాగులు. గంటె లంటే, సజ్జలు. ఈ పేర్లన్ని క్రమేణా కను మరుగైనాయి."కోడిపిండి"అంటే జొన్నపిండి. జొన్నపిండితో చేసిన చిరుతిండి వంటకాలను పకోడీ, చేకోడి పేర్లతో పిలిచి ఉంటారని నిర్మాణాత్మక ఊహతో మనం ముందుకు కదలవచ్చు.

"పక్వవటుకం" అనే సంస్కృత పదం లోంచి 'పకోడీ' లేదా 'పకోరా' ఏర్పడిందని కొందరి అభిప్రాయం. భారతీయవంటకా లన్నింటినీ పంజాబుకో, గుజరాతుకో, బెంగాలుకో అంటగట్టి రాయటం వలన, పకోడీల విషయంలో దక్షిణాది వారి పాత్ర , తెలుగు వారి పాత్ర ఉన్నదని ఎవ్వరూ ఆలోచించినట్టు కనిపించదు. ఒకవేళ ఆలోచించినా తమిళం వరకూ చూసి వదిలేశారు. అనాదిగా తెలుగు వారికి చరిత్ర పరంగా జరుగుతోన్న అన్యాయం ఇదియే!

చెకోడీలూ, పకోడీలూ అతి ప్రాచీనకాలం నుంచీ మనవే! "కోడి" అత్యంత ప్రాచీన ద్రావిడ పదం. కడ వంటలను మొదట ద్రావిడ జాతుల వారే తయారు చేశారు. మన నుంచే దేశమంతా అందుకున్నారు. ప్రపంచం అంతా ఇవి వ్యాపించాయి. చిరుతిళ్ల తయారీకి శనగపిండి లేదా మైదాపిండిని ఇప్పుడు వాడుతున్నారు గానీ, ఒకప్పుడు రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతోనే తయారు చేసుకున్నారు. పకోడీలను రాగిపిండితో గానీ సజ్జపిండితో గానీ వండుకొని చూడండి. తెలుగు సంస్కృతి

రుచి తెలుస్తుంది. పకోడీలకు ఆ రుచిని ఇస్తున్నవి ఉల్లి, కరివేపాకు, అల్లమే గానీ శనగ పిండి కాదని గుర్తించాలి. పిండిపదార్థాలలో మనం మొదట తగ్గించ వలసింది శనగపిండినే!

26. లప్పలు తెలుగింటి చాక్లెట్లు

తెలుగువారికి లప్పలు ఒకప్పుడు చాలా ఇష్టమైన వంటకం అయి ఉండాలి. ఒక రూక ఖర్చుపెడితే, లక్ష్మణ వఝుల వారి పూటకూళ్ళ ఇంట దొరికే ఆహార పదార్థాలను క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు ఒక చాటు పద్యంలో పేర్కొన్నాడు. కప్పుర భోగి వంటకం, కమ్మని గోధుమ పిండి వంటలు, గుప్పెడు పంచదారలతో పాటు, నాల్గయిదు నంజులు అంటే పచ్చళ్ళు, కొన్ని లప్పలు, క్రొంబెరుగు అంటే తియ్యని పెరుగు ఇన్ని దొరికేవిట! ఆనాటి లక్ష్మణ వఝులవారి బ్రాహ్మణ భోజన హోటల్ని ఈ పద్యంతో చరితార్థం చేశాడు శ్రీనాథుడు.

సింహాద్రి వెంకటాచార్యుడు వ్రాసిన చమత్కారమంజరి అనే గ్రంథంలో "చక్కెరలప్పముల్ మధురసంబును జున్ను రసాయనంబులున్, జిక్కని మీఁగడల్ ఫలవిశేషములున్ మునుమున్నె మాకుఁ దానెక్కడ ప్రేమతోడ భుజియింపగఁ బెట్టక పుక్కిలింపదు" అనే పద్యంలో 'చక్కెర లప్పములు' కనిపిస్తాయి.

లప్ప అంటే, ముద్ద. గడ్డ, రాశి అని అర్థాలున్నాయి! లప్పం అంటే, డబ్బు అని కూడా! వెనకాల ఎంత లప్ప ఉన్నదో చూసి పిల్లనివ్వాలని అంటారు. లప్ప అనది ఒక తీపి వంటకానికి కూడా పేరు!

ఈ లప్పలను తయారు చేయటం ఎలా...?

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో మరాఠీ వారి లాపసీ లేక లాఫసీ కూడా లప్సిక లాంటిదేనని ఒక ఆధారం ఇచ్చింది. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో లప్సిక అనే వంటకం గురించి ఉంది. 'లప్సికా బృంహణీ వృష్య బల్య పిత్త అనిలాపః' అని దీని గుణాలను వివరించారు. బలాన్ని శరీర పుష్టినీ వీర్య వృద్ధినీ ఇస్తాయనీ, వేడినీ వాతాన్నీ తగ్గిస్తాయనీ దీని భావం. లప్పకు లప్సిక సంస్కృత రూపం అవునో కాదో చెప్పలేము. మొదట లప్సిక తయారీ పరిశీలిద్దాం:

పాలు, పంచదారల్ని చిక్కపడేలా ఉడికించి, నేతితో దోరగా వేయించిన గోధుమపిండి లేదా బియ్యప్పిండిని అందులో కలిపి, యాలకులపొడి, పచ్చకర్పూరం వగైరా చేర్చి తయారు చేసిన హల్వా లాంటిది లప్సిక. మరాఠీలు తయారు చేసే లాఫసీలో బాగా కొబ్బరి పాలు కలుపుతారు. తగినంత నెయ్యిని కూడా చేరుస్తారు.

వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వీటితో పాటు కిస్మిస్, ఎండు ఖర్జూరం లాంటివి కూడా దంచి కలుపుతారు.

నెయ్యి బాగా కలిపినప్పుడు అది మెత్తగా ఉంటుంది. నెయ్యి ఎక్కువగా కలపకుండా, ఒక పీటమీద తడి గుడ్డ పరిచి, వేడి మీదే వడియాలు పెట్టినట్టు చెంచాతో చిన్నచిన్న బిళ్ళలుగా ఉంచి నీడన ఆరనిస్తే బిళ్ళలుగా అవుతాయి. చప్పరించటానికి అనువుగా ఉంటాయి. లప్ప అనే పదానికి ముద్ద లేదా లద్దె లాగా ఉంచటం అనే అర్థాన్ని తీసుకొంటే ఇది సరిపోతుంది. దాన్ని మెత్తని ముద్ద లాగానో, గట్టి ఉండలాగానో, గుండ్రని బిళ్ళలు గానో చేస్తే అది లప్సిక అనే లప్ప. ఇవి తెలుగు వారి ఒకనాటి బిళ్ళలు లేక చాక్లేట్లన్నమాట! వీటినే లప్పాలు అనికూడా అంటారు.

పాలముంజెలు పేరుతో కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాలలో తయారవుతున్నవి ఇవే కావచ్చు.

ఎదిగే పిల్లలకు, వయసులోకి వచ్చినవారికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. లైంగికశక్తినిస్తాయి. కృశించి పోతున్నవారికి పెట్టవలసినవి ఇవే! సంతృప్తినిస్తాయి. వీటిని భోజనంతో పాటుగా కూడా వడ్డించే వాళ్ళన్నమాట!

27. లాడుకాలు - తెలుగువారి లడ్డూలు

లడ్డూ అంటే, తెలుగువారికి భక్తి, శుభం, పవిత్రం కూడా. అది మన సంస్కృతిలో ఒక బాగం. సుఖ సంతోషాలకు లడ్డూ పర్యాయపదం. లడ్డూలు చేసుకోవడం అంటే, తెలుగు వారికి పండగ చేసుకోవటమే! పెళ్ళిళ్ళలో తొలి వడ్డన లడ్డూనే!

లడ్డూ పేరు వినగానే శ్రీ వేంకటేశ్వరుని ప్రసాదం గుర్తు కొస్తుంది. ఒకప్పుడు బియ్యప్పిండితో చేసిన లడ్డూ ప్రసాదాన్నే తిరుమలకు వచ్చిన భక్తులకు శ్రీవారి ప్రసాదంగా అందించేవారట. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి కట్టిన ఈ లడ్డూలను ఆ రోజుల్లో మనోహరాలని పిలిచేవారు. కర్ణాటక మెల్కోటే దేవాలయంలో ఇప్పటికీ మనోహరం ప్రసాదాన్నే అందిస్తున్నారు. మధుర మీనాక్షి దేవాలయంలో బియ్యప్పిండి, మిన్నప్పిండి, పెసరపిండి కలిపి, లావు కారప్పూస వండి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా విరిచి బెల్లం పాకంలోవేసి, ఉండ కట్టి నైవేద్యం పెడతారు. దీన్ని మనోహరం అనేవారు. ఈ మనోహరాల గురించి 350 ఏళ్ళ నాటి హంసవింశతి కావ్యంలో కూడా ప్రస్తావన ఉంది. అంటే, తెలుగు నేలమీద మనోహరాల పేరుతో మిఠాయి లడ్డూలు విరివిగా దొరికే వన్నమాట!

క్రీ.శ.1536లో మొదటిసారిగా తాళ్ళపాక పెద తిరుమలాచార్యులు తిరుమలలో శ్రీవారికీ, శ్రీదేవి భూదేవిలతో కళ్యాణ మహోత్సవం ప్రవేశపెట్టించాడని ప్రతీతి. ఏడాదికొకసారి జరిగే ఈ ఉత్సవం క్రమేణా వ్యాప్తిలోకి వచ్చి, ఆధునిక కాలంలో స్వామికి నిత్య కల్యాణం చేసే ఆచారం వరకూ వచ్చింది. పెళ్ళిళ్ళలో బూందీలడ్డు తెలుగింటి సంప్రదాయం కాబట్టి, నిత్యకళ్యాణం సమయంలో కళ్యాణం చేయించిన వారికి బూందీలడ్డు ఉచితంగా ఇచ్చే ఆచారం మొదలయ్యింది. ఈ శ్రీవారి లడ్డూప్రసాదం అనతికాలంలోనే జాతీయ ప్రసిద్ధి పొంది, క్రమేణా అమ్మకానికి కూడా పెట్టే స్థితికి వెళ్ళింది. ప్రసాదంభక్తి పెరిగింది. స్వామి వారికి లడ్డూ పైన పేటెంట్ హక్కులు కూడా లభించాయి. తెలుగు నేల మీద శైవ, వైష్ణవ దేవాలయా లన్నింటిలో లడ్డూ ప్రసాదం ఒక తప్పనిసరిగా మారింది.

సంస్కృతంలో లడ్డుకము, లాడుకము, లట్టికము అనీ, తెలుగులో లడ్డుకము, లడ్డువము, లడ్వము అనీ, తమిళంలో ఇలట్టు, లట్టు, లట్టుక, లడ్డుక, లాటు అనీ పిలుస్తారు. క్రైస్తవ సాహిత్యంలో Lud (1 Chr. 1:17) అనే హిబ్రూ భాషా పదం ఒకటి కనిపిస్తుంది. Jones' Dictionary of Old Testament ఈ Lud పదానికి హిబ్రూ పదం 'లజ్' మూల రూపంగా పేర్కొంది. ముద్దగా లేదా ఉండగా చేయటం అని దీనికి అర్థం. మొత్తం మీద లడ్డూ పదానికి విచిత్రంగా ప్రాచీన మూలాలు ఈ విధంగా కనిపించాయి. ఒకప్పుడిది ప్రపంచ వ్యాప్త వంటకం కావచ్చునేమో పరిశీలించ వలసి ఉంది. మన ప్రాచీన సాహిత్యంలో గానీ, రామాయణ భారతాల్లో గానీ, ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో గానీ మోదకాల ప్రస్తావనే ఉంది. లాడుకం లేదా లడ్డూల ప్రస్తావన లేదు. శాతవాహన హాలచక్రవర్తి కథలో ఈ మోదక శబ్దం సృష్టించిన అలజడి మనకు తెలిసిన కథే! బహుశా, మధ్యయుగాలలోనే, మధ్యప్రాచ్య దేశాల ద్వారా ఈ పేరు భారత దేశానికి చేరి, మనస్వంతం అయి ఉంటుంది. 12వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ "మానసోల్లాస" గ్రంథంలో లడ్డుకం ప్రస్తావన ఉంది. కాబట్టి, మన దేశంలో లడ్డూలకు వెయ్యేళ్ళ కనీస చరిత్ర ఉన్నట్టు గమనించవచ్చు. లడ్డూలను దక్షిణాసియా దేశాలన్నింటా ఇష్టంగా చేసుకొంటారు.

లడ్డూ అనగానే మనకు గుర్తొచ్చే గొప్ప వంటకం "తొక్కుడులడ్డూ". బందరు దీనికి ప్రసిద్ధి కాబట్టి, ఇది బందరు లడ్డూగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. కృష్ణాజిల్లా ముఖ్య పట్టణమైన మచిలీపట్టణానికి మరో పేరే బందరు. కమ్మని నేతితో కారప్పూస వండి, మెత్తగా దంచుతూ, బెల్లపాకం పోస్తూ, ఉండ కట్టేందుకు వీలుగా అయ్యేవరకూ దంచి ఈ లడ్డూ కడతారు. సేవికా మోదకాలుగా ఈ తొక్కుడు లడ్డూని పిలిచినట్టు సాహిత్యాధారాలు చెప్తున్నాయి.

సున్నుండలు, కొబ్బరుండలు, నువ్వుండలు ఇలా రకరకాల లడ్డూ వంటకాలను తయారు చేసుకొంటున్నాం.

మనలాగే బియ్యప్పిండితో రకరకాల వంటకాలు చైనా వారికి కూడా ఇష్టం. బియ్యప్పిండిలో పాలకోవా కలిపి గుండ్రంగా వత్తి, దానిమీద జీడిపప్పు, బెల్లం తదితర ద్రవ్యాలు కలిపి నూరిన ఉండని ఉంచి ఆ అప్పడంతో చుట్టేస్తారు. కోవా కజ్జికాయ పేరుతో ఇలాంటి వంటకాన్ని మనమూ చేసుకొంటున్నాం. ఇది చైనీయుల లడ్డూ. దీన్ని 'టాంగ్ యువాన్" అని పిలుస్తారు.

28. వేపపూల పచ్చడి

చేదుగా వున్నా రుచిగా వుండే ఆహారపదార్థాలు వేపపువ్వు. కాకరకాయలు ముఖ్యమైనవి.

మనం తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు, ఈ నాలుగు రుచుల్ని బాగా తింటాం. వగరు, చేదు రుచుల దగ్గరకొచ్చే సరికి చుక్కెదురౌతుంది. కాకరకాయల్ని కూడా ఇష్టంగా అందరూ తినరు. కష్టంగా కొందరు తింటారు.

ఆరు రుచులతో ఆహారాన్ని "షడ్రసోపేతమైన భోజనం" అంటారు. మనం ఇంగ్లీషులో ఆలోచించి విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు వగైరా పుష్కలంగా దొరికే వాటిని న్యూట్రిషన్ ఫుడ్ అని బ్యాలెన్స్‌డైట్ అనీ అంటుంటాం. కానీ, ఆయుర్వేద పరిభాషలో ఉన్నతమైన ఆహారం అంటే షడ్రసోపేతంగా వుండేది మాత్రమే!

తియ్యగా వుండ పదార్థంలో అన్ని విటమిన్లూ... ప్రోటీన్లూ ఖనిజాలూ కలిపి అదొక్కటే తినిపించేస్తే శరీరానికి సరిపోతుందా.... ఎంతమాత్రమూ సరిపోదు. షడ్రసోపేతంగా భోజనం చేస్తేనే శరీరధర్మం నడుస్తుంది.

ఇంతకీ చెప్పొచ్చేదేమంటే, మన ఆహారంలో వగరు చేదు కూడా తీపి పులుపుతో సమానంగా చేర్చగల్గినప్పుడే మనకు శక్తి కలుగుతుందని! ఈ సిద్ధాంతాన్ని గుర్తించకపోతే మనం ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తీసుకోనట్టే లెక్క!

సరే! వేప పువ్వు చేదు రుచిని ఆహారంలో చేర్చడమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది –

1. శ్లేష్మాన్ని కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది
2. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్లో పెడుతుంది.
3. మూత్ర వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.
4. కడుపులో నులి పురుగుల్ని చంపుతుంది.

5. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎసిడిటీని నివారిస్తుంది.
6. వాతదోషాన్ని పోగొడ్తుంది. అన్నిరకాల వాతపు నొప్పుల్లోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది.
7. చర్మవ్యాధులు ముఖ్యంగా మొటిమల్ని రాకుండా నివారింపచేస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా బాధించే చర్మవాధ్యులున్నవారికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగ పడ్తుంది.
8. అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. మొదటి ముద్దగా తింటే అన్నం తినాలనే కోరిక పుట్టిస్తుంది.

ఈ వేపపువ్వును కారప్పొడిగానూ, పచ్చడిగాను తయారు చేసుకొని తింటారు. వేపపువ్వుల్ని నీళ్ళలో కడిగి, ఆరనిచ్చి, కొద్దిగా నెయ్యివేసి దోరగా వేయించి తగు మాత్రం చింతపండు పులుసు కలిపి, మిరపకాయలు, మెంతులు, ఆవాలు, జీలకర్ర వగైరా తాలింపు వేసి, ఉప్పు కలిపి నూరిన వేపపూల పచ్చడి కమ్మగా ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధిలేని వారు అవసరం అనుకొంటే బెల్లం కలుపుకోవచ్చు.

చింతపండు, కలపకుండా కారప్పొడిలా తయారు చేసుకొని కూడా తినవచ్చు.

29. సుకియలు - ఒకనాటి మన సుక్కారోటీ

కళాపూర్ణోదయం కావ్యంలో పింగళి సూరన "కుడుములు, సుకియలు, గడియంపుటట్లు, వెన్నప్పాలు, వడియంబు లప్పడాలు" అంటూ పేర్కొన్న వంటకాలలో సుకియలు ఉన్నాయి. అప్పములు, వెన్నప్పాలు, సుకియలు, అమృతకలశాలు, లాగులు, చక్కెరబూరెలు, ఉక్కెరలను 'ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం' కావ్యంలో గణపవరపు వేంకట కవి ప్రస్తావించాడు. "దోసె లప్పముల్ సుకియలున్ ధారాళమై కన్పడన్" అంటూ రామాభ్యుదయంలో అయ్యలరాజు రామభద్రుడు దోసెలు, అప్పాలు, సుకియల గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ సందర్భంలోనే ఈ కవిగారు ఔగులు అనే వంటకాన్ని కూడా ప్రస్తావించాడు. ఆంధ్ర శబ్దరత్నాకరంలో ఔగులు, సుకియలు రెండూ ఒకటే అని వివరణ ఉంది. సుకియలను బూరెలుగా బ్రౌన్ నిఘంటువు చెప్పింది. ఇక్కడ బూరెలు అంటే పూర్ణం బూరెలు. "సుకు" అంటే, లోపల తీపి పదార్థాన్ని ఉంచి తయారుచేసే తినుబండారం అని అర్థం. కాబట్టి, సుకియ లంటే సులువుగా పూర్ణం బూరెలు అని చెప్పవచ్చు. సుకియలకు మన నిఘంటువులలో బెల్లం శనగపప్పుతో చేసిన వంటకం అనీ, బూరెలు లాంటి వంటకం అనీ అర్థాలు ఇచ్చారు కూడా! కానీ మరో కోణంలోంచి పరిశీలిస్తే, కొత్త అర్థాలు స్ఫురిస్తాయి.

సుగ్గు లేదా సుగీలు అంటే బియ్యప్పిండితో చేసిన తినుబండారాలు. పెళ్ళి కుమార్తెను అత్తవారింటికి పంపేటప్పుడు ఓలి లేదా కట్నాలతో పాటు పెట్టే బియ్యం, పప్పు, నెయ్యి–వీటిని సుగమంచి, సుగుమంచి లేదా సుకమంచి అని పిలుస్తారు. సారె పెట్టి పంపటం అని ఈ కాలంలో అంటున్నాం. సారె అంటే చీరతో పాటు పెట్టే చలిమిడి, చక్కిలాలు లాంటి వాటిని సారెసత్తులు అంటారు. సక్తువు అంటే పిండి. సత్తులు పిండివంటలు. సుకమంచి ఈ సారెసత్తు లాంటిది. ఈ అర్ధంలోంచి చూస్తే సుకియలు చక్కిలాలు మాదిరి కారపు వస్తువు కూడా అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది కదా!

పాళీభాషలో సుక్ఖ, ప్రాకృతంలో సుక్క, అంటే శుష్కింప చేసినదని! సంస్కృతంలో శుష్కిత, పాళీ భాషలో సుక్ఖిత పదాలకు "సుకియ" తెలుగు భ్రష్టరూపం అని భావిస్తే ఎండించినది లేదా నిప్పులమీద కాల్చినది అనే అర్థాన్ని సాధించవచ్చు. ప్రాకృత భాషలో సుక్ఖిత అంటే కాల్చిన (నూనె లేకుండా) దని కూడా అర్థం వస్తుంది. ఈ అర్థంలో చూసినప్పుడు బియ్యప్పిండిని తడిపి ముద్దలా చేసి, గుండ్రంగా వత్తి ఎండించినది గానీ, నిప్పుల మీద కాల్చినది గానీ, లేదా నూనె లేకుండా పెనం మీద కాల్చినది గానీ సుకియ అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇది తీపి పదార్థం కావచ్చు, కారంది కూడా కావచ్చు.

మండెగలు, జమిలి మండెగలు, లాగులు, ఔగులు, మణుగులు లాంటి నూనె లేకుండా కాల్చిన రొట్టెలు మన సాహిత్యంలో చాలా పేర్లతో కనిపిస్తాయి. శుష్కింప చేయబడిన రొట్టెని సుక్కా రోటీ అనికూడా అంటారు. పంజాబీ ధాబాలలో ఈ పేరు తరచూ వినిపిస్తుంటుంది. నిప్పుల మీద కాల్చిన రొట్టెని సుక్కారోటీ అని పిలుస్తారు. సుక్కా పదాన్ని ఇదే అర్థంలో మాంసాహారాలకు కూడా వాడుతుంటారు. కోడిసుక్కా, మటన్ సుక్కా లాంటి పేర్లు వినిపిస్తుంటాయి. వేపుడు కూరని కూడా ఇప్పుడు సుక్కా పేరుతో పిలుస్తున్నారు. "పన్నీర్ సుక్కా" అనే వంటకం ఇలాంటిదే!

కాలగమనంలో అర్థాలు ఇలా మారిపోతుంటాయి. మొత్తం మీద ఆ రోజుల్లోనే తెలుగు వారు నిప్పులమీద కాల్చిన సుక్కారోటీ లాంటి వంటకం చేసుకొని ఉంటారనీ, కొన్ని నిఘంటువులు పేర్కొన్నట్టు అవి తీపి పుల్కాలు కావచ్చుననీ దీన్నిబట్టి ఊహించవచ్చు.

ఇక్కడొక గమ్మత్తయిన వంటకాన్ని తప్పకుండా ప్రస్తావించాలి. దుకియా లేదా దుక్కియా అనే గుజరాతీ వంటకం ఉంది. గుజరాతీ వారు సుఖియలతో పాటు దుఃఖియలను కూడా చేసుకొన్నారు. దుకియాని ఉడికించిన కందిపప్పుతో తయారు చేస్తారు. ఇది కారపు వంటకం. కాబట్టి సుకియలను తప్పనిసరిగా తీపి

వంటకంగానే తయారు చేసుకొని ఉండాలి! పింగళి సూరనాది కవులు చెప్పిన సుకియలు తండూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన తీపి పుల్కాలేనని నమ్మవచ్చు ననుకొంటాను. వీటిని ఔగులు లేదా అవుగులు అని కూడా పిలిచి ఉంటారు. లేదా, కొద్దిపాటి ప్రాంతీయ భేదాలతో ఔగులను కూడా ఇలానే తయారు చేసుకొని ఉంటారు. ఎదిగే పిల్లలకు పెట్టటానికి తీపి కలిపి, కాల్చిన రొట్టెలు మనమూ చేసుకోవచ్చు. బలకరం. తేలికగా అరుగుతాయి.

30. సేవికలు-ఫేనికలు - తెలుగు వారి సేమియా

శ్రీనాథమహాకవి "గోధూమ సేవికా గుచ్ఛంబు లల్లార్చి ఖండశర్కరలతో గలపికలపి" అంటూ 'సేవిక' అనే తీపి వంటకం గురించి ప్రస్తావించాడు. అలాగే, "దోసియలు, సేవియలు నంగరపోలియలు" (కాశీ6/125) అంటూ 'సేవియ' లనూ, "దోసెల్, వడలు సేవెపాసెలు తోడ." (భీమ1-61) అంటూ 'సేవెపాసెము' లనూ పేర్కొన్నాడు. హంసవింశతి కావ్యంలో సారెసత్తులు, సేవలు, జిరిమిళ్ళు, సరడాలు, బరిడగవ్వలు వగైరా వంటకాల పేర్లు కూడా కనిపిస్తాయి. వీటిలో సేవికలు, సెవెలు, సేవలు సేవెపాసెలు అనేవి ఒకే వంటకం పేర్లు కావచ్చు.

సేవిక అనేది సంస్కృత పదం. సేవియ, సేవె అనేవి దీనికి తెలుగు పేర్లు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో సేవికా శబ్దానికి ఒక రకమైన తీపి వంటకం అనీ, మరాఠీలో ఫేణీ అని పిలుస్తారనీ ఉంది. జె. టి. మోల్స్ వర్త్ మరాఠీ నిఘంటువులో "ఫేణి" శబ్దానికి బెల్లం పాకం పట్టేప్పుడు పైన తేరుకొనే తియ్యని తెట్టు అనీ, బియ్యప్పిండిని జిగురు వచ్చేలాగా మర్దించిన పిండిముద్ద అనీ, ఒకరకమైన అప్పడం లాంటిదనీ, బత్తాసా అనే ఒక తీపి పదార్థం లాంటిదనీ నాలుగు రకాల అర్థాలను పేర్కొంది. ఈ నాల్గింటిలో మన చర్చనీయాంశమైన సేవికలు ఏవి...?

ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథం 'భావప్రకాశ'లో రెండు రకాల సేవికల తయారీ విధానాలను పేర్కొన్నారు. మొదటిది సేమ్యా పాయసం. "సమితాం వర్తికాంకృత్వా" అంటూ, పిండిని మర్దించి సన్నని వత్తులుగా (దారపు పోగులుగా) చేసి ఎండించి, పాలలో వేసి నెయ్యి, పంచదార చేర్చి కాచిన పాయసాన్ని సేవికా అన్నారు. ఇది ఆకలి తీరుస్తుంది. సంతృప్తి నిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. బలకరం. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. కష్టంగా అరుగుతుంది. పరిమితంగా తీసుకోవాల్సిన పదార్థం అని సేమ్యా పాయసం గుణాలను వివరించారు.

సేవికామోదకం అనేది మరొక రకం తీపి వంటకం. సన్నని దారాలుగా

చేసిన సేమ్యాని లేదా సన్నకారప్పూసను చిన్నవిగా నలిపి, నేతితో వేయించి పంచదార పాకం పట్టి లడ్డూ కడితే, వాటిని 'సేవికామోదకాలు' అన్నారు. బందరు తొక్కుడు లడ్డూగా ప్రసిద్ధి పొందిన వంటకం ఇదే!

"ఫేనికా" అనే ఇంకో వంటకం వివరాలు కూడా ఉన్నాయి. గోధుమపిండిని నేతితో మర్దించి సన్నని దారాలుగా అంటే సేమ్యాలుగాచేసి పచ్చిమీదే దగ్గరగా పేర్చి గుండ్రంగా వత్తాలి. అలా వత్తిన అప్పడాన్ని కత్తితో సన్నగా దారాలుగా కోసి మళ్ళీ వత్తాలి. ఆ అప్పడం మీద, కొద్దిగా నీళ్ళూ, నెయ్యి కలిపి మర్దన చేసిన బియ్యప్పిండి పట్టించాలి. వత్తుతున్నప్పుడు పొడి బియ్యప్పిండిని పట్టిస్తే దాన్ని 'సట్టకం' అంటారు. ఇది మనకు అలవాటు తప్పిపోయిన పదం. ఈ సట్టకాన్ని మడతలు వేసి మళ్ళీ పలుచని అప్పడం వత్తాలి. ఇలాంటి పలుచని అప్పడాలు రెండు మూడింటిని ఒకదాని మీద ఒకటి ఉంచి ఒకే అప్పడంలా ఒత్తి అప్పుడు నేతిలో వేసి వేయిస్తే, ఆ అప్పడాలు పొరలు పొరలుగా విడిపోతాయి. వీటి మీద యాలకులు, పచ్చ కర్పూరం లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిసిన పంచదారని చల్లితే వాటిని ఫేణీలంటారని భావప్రకాశ గ్రంథం పేర్కొంది.

ఫేణీలు, సేవికలు ఒకటేనని చెప్పిన ఆప్టే నిఘంటువు చెప్పిన దాన్ని బట్టి, "గోధూమ సేవికా గుచ్ఛంబు లల్లార్చి ఖండశర్కరలతో గలపి కలపి" అని శ్రీనాథుడు వర్ణించింది వీటినే నని అర్థం అవుతోంది. గోధూమ సేవికా గుఛ్ఛాలను తయారు చేసుకోవటానికి ఇంత శ్రమ పడకుండా, గోధుమ పిండిని సన్నని నూలు పోగు లాగా చక్రాల గిద్దెలలో ఉంచి కాగుతున్న నూనెలో చిన్న పువ్వు ఆకారంలో వత్తి, వేయించి పంచదార పాకం పట్టి సేవికలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎవరి ఓపిక కొద్దీ వారు తయారు చేసుకో దగిన గొప్ప తీపి పదార్థం ఇది.